

EFEKTIVITAS YOGA *PREMENOPAUSE* TERHADAP KECEMASAN *PREMENOPAUSE* DI DESA GEBANGSARI KECAMATAN KLIRONG

Jennie Sava Adela ¹, Lutfia Uli Na'mah ²

^{1,2} Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhamamdiyah
Gombong, Jl Yos Sudarso 461 Gombong, Kebumen Jawa Tengah 54412

*Penulis Korespondensi: jennieeeadel@gmail.com

Abstract. Background: *Premenopause is a transitional phase that can cause anxiety due to the various physical and psychological changes women experience. Premenopausal yoga combines asana (body movements), pranayama (breathing exercises), which can stimulate the parasympathetic nervous system to relieve anxiety.* **Objective:** *To determine the effectiveness of premenopausal yoga on anxiety in premenopausal women in Gebangsari Village, Klirong District.* **Method:** *This study used a one-group pretest and posttest design. A sample of 36 premenopausal women (aged 40–50 years) was selected using a purposive sampling technique. The yoga intervention was conducted twice a week for 3 weeks, with a duration of 30 minutes per session. Anxiety levels were measured using the Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS) questionnaire before and after the intervention. Data analysis used the Wilcoxon Signed Rank Test because the data were not normally distributed based on the Shapiro-Wilk test.* **Result:** *All respondents (100%) experienced mild anxiety. After receiving the premenopausal yoga intervention (posttest), the majority of respondents (97.2%) no longer experienced anxiety (normal). The Wilcoxon bivariate test showed a p-value of 0.000 (<0.05).* **Conclusion:** *The effectiveness of premenopausal yoga in reducing anxiety levels in premenopausal women.* **Recommendation:** *It is necessary to conduct further studies with a comparison group and a larger number of respondents.*

Keywords: *Anxiety, Premenopause, Yoga*

Abstrak. Latar Belakang: *Premenopause merupakan fase transisi yang dapat menimbulkan kecemasan akibat berbagai perubahan fisik dan psikologis yang dialami wanita. Yoga premenopause menggabungkan asana (gerakan tubuh), pranayama (olah napas), dan relaksasi mendalam yang mampu menstimulasi sistem saraf parasimpatis untuk meredakan kecemasan.* **Tujuan:** *Mengetahui efektivitas yoga premenopause terhadap kecemasan wanita premenopause di Desa Gebangsari, Kecamatan Klirong.* **Metode:** *One Group Pretest and Posttest Design. Sampel berjumlah 36 wanita premenopause (usia 40–50 tahun) dipilih dengan teknik purposive sampling. Intervensi yoga dilakukan sebanyak 2 kali seminggu selama 3 minggu dengan durasi 30 menit per sesi. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS) sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test karena data tidak berdistribusi normal berdasarkan uji Shapiro-Wilk.* **Hasil:** *Seluruh responden (100%) mengalami kecemasan ringan. Hasil post-test menyatakan mayoritas responden (97,2%) tidak lagi mengalami kecemasan (normal). Hasil uji bivariat Wilcoxon menunjukkan nilai p-value = 0,000 (< 0,05).* **Kesimpulan:** *Adanya efektivitas yoga premenopause dalam menurunkan tingkat kecemasan pada wanita premenopause.* **Rekomendasi:** *Perlunya melakukan studi lanjutan dengan kelompok pembandingan dan jumlah responden yang lebih banyak.*

Kata kunci: *Kecemasan, Premenopause Yoga.*

1. LATAR BELAKANG

Semua wanita pada suatu hari akan mencapai usia yang merupakan bagian dari menopause. Ini adalah fase transisi antara fase reproduktif dan fase senil, yang merupakan bagian dari menopause dan setara dengan *premenopause*. *Premenopause* dapat

didefinisikan sebagai tanda berakhirnya fase biologis, yang berarti bahwa menopause juga akan berakhir. Pada wanita Indonesia, *premenopause* sering terjadi antara usia 40 dan 55 tahun. Rata-rata, mereka yang mengalami *premenopause* berusia antara 46 dan 50 tahun (Puspitasari, 2020). Perubahan hormon ini sering kali menyebabkan gangguan psikologis, terutama kecemasan. Di Jawa Tengah, populasi perempuan yang memasuki masa menopause meningkat sekitar tiga persen setiap tahunnya. Menurut beberapa penelitian menemukan sekitar 35,5% dari 30 wanita yang berada pada fase *premenopause* mengalami kecemasan. Wanita usia pertengahan lebih sering mengalami kecemasan. Gejala ini lebih banyak muncul pada wanita usia pertengahan karena pada masa tersebut fungsi ovarium mulai menurun, sehingga menimbulkan berbagai perubahan fisik maupun psikologis (Siti Mutoharoh et al., 2024).

Pemerintah Indonesia berupaya melakukan berbagai usaha untuk membantu wanita *premenopause* yang mengalami kecemasan melalui program promotive dan preventif, kuratif di layanan kesehatan primer. Contoh pemerintah mengadakan Posbindu di Puskesmas yang di lakukan oleh bidan dan di bantu oleh para kader di wilayah. Lalu untuk kader itu sendiri pemerintah melakukan kelas kesehatan wanita, skrining dini gangguan kecemasan oleh bidan untuk mendeteksi gejala lebih cepat. Tujuan dari kegiatan tersebut adalah untuk mengurangi tingkat kecemasan, meningkatkan kesadaran perempuan terutama pada kader tentang fase *premenopause*, dan memastikan bahwa mereka mendapatkan mendampingi masyarakat lain yang tepat secara fisik dan psikologis (Selfia et al., 2020).

Pendekatan nonfarmakologis banyak digunakan untuk membantu mengurangi gejala fisik maupun psikologis pada individu yang mengalami kecemasan. Salah satu metode yang cukup efektif adalah aktivitas fisik seperti yoga, karena menggabungkan latihan pernapasan, meditasi, dan gerakan tubuh yang berfokus pada relaksasi. Yoga terbukti mampu menurunkan pikiran dan perasaan negatif serta membantu mengelola stres berkat sifatnya yang ringan namun memberi manfaat luas. Karena efeknya yang relatif ringan dan banyak manfaatnya, yoga dianggap sebagai salah satu bentuk terapi fisik yang efektif untuk mendukung manajemen stres serta membantu mengurangi keluhan kecemasan dan depresi (Sri Ariyanti et al., 2023).

Dengan berlatih yoga secara konsisten sepanjang masa *premenopause*, ibu dapat memperkuat otot tubuh, merelaksasi, memperbaiki kondisi psikologis, meningkatkan

kepercayaan diri, dan menstabilkan emosi. Beberapa manfaat latihan yoga antara lain peningkatan energi, peningkatan kualitas tidur dan daya tahan tubuh, pengurangan stres dan kecemasan, serta penurunan keluhan fisik dan otot (Wahdakirana & Rahayuningsih, 2021). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ariyanti pada tahun 2023, menunjukkan bahwa praktik yoga mampu membantu merilekskan otot leher dan bahu, menurunkan tingkat stres, serta meningkatkan kualitas tidur melalui proses relaksasi dan introspeksi, dan meningkatkan kualitas tidur mereka (Ariyanti et al., 2023). Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa aktivitas yoga berperan dalam meningkatkan kesehatan fisik dan memperbaiki kesejahteraan secara keseluruhan (Ariyanti et al., 2022). Berdasarkan fenomena dan permasalahan yang telah diuraikan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tugas akhir dengan judul “Efektivitas *Premenopause* Yoga terhadap Kecemasan Wanita *Premenopause* di Desa Gebangsari Kecamatan Klirong”.

2. METODE PENELITIAN

Desain pada penelitian ini adalah *quasi eksperimen* yaitu yang bertujuan untuk mengetahui adanya suatu gejala atau pengaruh yang akan timbul sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu. Dengan rancangan “*One Group Pretest and Posttest Design*”. Rancangan ini hanya menggunakan satu kelompok subyek (subjek yang sama), pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan (Sugiyono, 2020). Populasi penelitian ini adalah 239 wanita *premenopause* pada wanita di desa Gebangsari kecamatan Klirong. Peneliti memakai teknik *purposive sampling* sebab kriteria inklusi dan eksklusi pada populasi tersebut dan dihitung hingga mencapai ukuran sampel 53.

Instrumen penelitian ini memakai alat digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan dalam penelitian ini adalah *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (SAS) yang dikembangkan oleh William W.K. Zung pada tahun 1971. Instrumen ini dipilih karena kemampuannya dalam mengukur gejala kecemasan secara komprehensif, baik dari aspek afektif (perasaan) maupun gejala somatik (fisik). Instrumen ini terdiri dari 20 butir pernyataan yang mencakup manifestasi kecemasan. Responden diminta untuk memberikan jawaban berdasarkan pengalaman mereka selama satu minggu terakhir dengan menggunakan skala Likert 1-4 (1: Tidak pernah/jarang, 2: Kadang-kadang, 3: Sering, 4: Selalu/hampir setiap waktu). Terdapat dua jenis pernyataan dalam instrumen ini, pernyataan Positif (Favorable) : Terdiri dari 15 butir pernyataan yang menunjukkan

gejala kecemasan (nomor 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 18, dan 20). Pernyataan Negatif (Unfavorable): Terdiri dari 5 butir pernyataan yang menunjukkan kondisi tenang atau tidak cemas (nomor 5, 9, 13, 17, dan 19), di mana penilaian skor dilakukan secara terbalik (reverse scoring). Untuk skoring tingkat kecemasan (Nursalam, 2015) dinyatakan dengan :

1. Normal/tidak cemas skor 20-44.
2. Kecemasan ringan skor 45-59.
3. Kecemasan sedang skor 60-74.
4. Kecemasan berat skor 75-80.
5. Instrumen *Zung Self-Rating Anxiety* (SAS) terlampir.

Tempat penelitian ini adalah di Desa Gebangsari di gedung Bumdes dan waktu penelitian ini akan dilakukan setelah peneliti melakukan penelitian pada bulan Februari - Mei pada tahun 2026 setelah diputuskan lolos uji etik di KEPK Universitas Muhammadiyah Gombong dengan tahapan penelitian yakni meminta izin serta menggali informasi mengenai Wanita yang *premenopause* dan dinyatakan diizinkan. Meminta persetujuan kepada responden dengan menggunakan inform consent. Memberikan lembar Zung (SAS) sebagai pre-test. Melakukan intervensi yoga 2x dalam seminggu selama 3 minggu, durasi persesi 30 menit, di bagi 3 kloter dalam 1 kloter 12 orang. Diberikan post-test lembar Zung (SAS) kembali setelah intervensi. Intervensi yoga dilakukan sebanyak 2 kali seminggu selama 3 minggu dengan durasi 30 menit per sesi. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (SAS) sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* karena data tidak berdistribusi normal berdasarkan uji *Shapiro-Wilk*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil:

Analisa Univariat

- a. Karakteristik Respoden

**Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan usia, riwayat pendidikan,
riwayat pekerjaan dan status pernikahan (n=36)**

Krakteristik Responden	Frekuensi	Presentase %
Riwayat Pendidikan Sekolah Dasar dan SLTP	25	69,4

Sekolah Menengah/ SLTA	9	25,0
Perguruan Tinggi	2	5,6
Riwayat Pekerjaan		
Tidak Bekerja	32	88,9
Bekerja	4	11,1
Status Perkawinan		
Kawin	34	94,4
Cerai Hidup	1	2,8
Cerai Mati	1	2,8

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia diperoleh keseluruhan responden pada usia 40-50 tahun sebanyak 36 atau (100%). Karakteristik berdasarkan Riwayat Pendidikan diperoleh mayoritas ibu berpendidikan terakhir pada kategori sekolah dasar dan SLTP sebanyak 25 atau (69,4%). Karakteristik berdasarkan Riwayat pekerjaan diperoleh mayoritas pada kategori ibu tidak bekerja sebanyak 32 atau (88,9%). Serta karakteristik berdasarkan status perkawinan diperoleh mayoritas pada kategori kawin sebanyak 34 atau (94,4%).

Tabel 5. Frekuensi kecemasan ibu *premenopause* sebelum dan sesudah yoga *premenopause* (n=36)

Kecemasan	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Tidak Cemas			35	97,2%
Ringan	36	100%	1	2,8%
Sedang				
Berat				

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukkan bahwa hasil pretest diperoleh keseluruhan responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 36 atau (100%), hasil posttest diperoleh mayoritas responden tidak mengalami kecemasan sebanyak 35 atau (97,2%).

Analisa Bivariat

a. Uji Normalitas

Tabel 6. Uji Normalitas ibu *premenopause* sebelum dan sesudah yoga *premenopause* (n=36)

Variabel	Statistik	df	Sig	Keterangan
Pretest	0,000	36	0,000	Tidak Normal
Posttest	0,158	36	0,000	Tidak Normal

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 7 diatas menunjukkan bahwa hasil data uji normalitas menggunakan Shapiro-wilk data didapatkan tidak berdistribusi normal dimana *p.value* .000 (<0.05), sehingga uji bivariat pada hasil penelitian ini menggunakan Uji Wilcoxon.

**Tabel 7. Uji Wilcoxon ibu *premenopause* sebelum dan sesudah yoga
premenopause (n=36)**

Pretest-Posttest	N	Mean Rank	Sum of Rank	Z	Sig
Negative Ranks	35a	18,00	630,00	-5,916b	0,000
Positive Ranks	0b	0,00	0,00		
Ties	1c				

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 8 diatas menunjukkan bahwa hasil data uji wilxocon didapatkan *p.value* .000 (<0.05), sehingga terdapat perbedaan signifikan nilai pretest dan posttest yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima.

Pembahasan

Karakteristik responden

a. Riwayat Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4 ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki riwayat pendidikan Sekolah Dasar dan SLTP sejumlah 25 responden (69.4%), dan Sekolah Menengah/ SLTA sebanyak 9 responden (25.0%), lalu untuk yang memiliki riwayat pendidikan di Perguruan Tinggi sejumlah 2 responden (5.6%). Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pendidikan dasar. Pendidikan memengaruhi pengetahuan dan kemampuan seseorang tentang kesehatan, seperti *premenopause* dan pengobatan kecemasan. Wanita dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung lebih memahami perubahan yang terjadi pada masa *premenopause* sehingga mereka lebih mampu mengendalikan emosinya serta mudah dalam menemukan solusi untuk keluhan mereka. Sebaliknya, wanita dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah cenderung kurang memahami perubahan yang terjadi sehingga mereka lebih mudah mengalami kecemasan (Quasy et al., 2020).

Pendidikan membentuk skema kognitif dan perspektif seseorang terhadap kesehatannya. Teori kognitif menyatakan bahwa orang-orang dengan pengetahuan atau pendidikan yang lebih rendah cenderung memiliki kesulitan mendapatkan informasi ilmiah tentang proses penuaan tubuh. Mereka menganggap gejala *premenopause*, seperti siklus haid yang tidak teratur atau perubahan fisik, sebagai ancaman biologis yang tidak diketahui karena keterbatasan ini. Kondisi ini menyebabkan distorsi kognitif, yang menyebabkan kecemasan, was-was, dan iritabilitas. Karena orang lebih rasional dalam memproses perubahan biologis tubuh mereka, pendidikan yang lebih tinggi membantu mekanisme coping yang adaptif (Tarigan et al., 2020).

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin mudah menerima informasi, termasuk menguraikan masalah baru, dan berpikir rasional. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi juga berpengaruh terhadap kemampuan berfikir. Sebaliknya, kurangnya pendidikan akan menghambat sikap seseorang terhadap nilai-nilai baru yang dikenalkan (Notoatmodjo, 2018). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Miharti dan Ayu (2022) menemukan bahwa kecemasan pada ibu *premenopause* sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, usia, serta peran dalam keluarga. Perempuan yang memiliki pengetahuan rendah tentang perubahan biologis masa *premenopause* cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi.

b. Riwayat Pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4 ini menunjukkan bahwa responden yang tidak bekerja sejumlah 32 responden (88.9%), dan yang bekerja ada 4 responden (11.1%). Dapat dilihat bahwa sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga. Pekerjaan responden dapat memengaruhi tingkat kecemasan wanita *premenopause* karena berkaitan dengan aktivitas sehari-hari mereka, beban pekerjaan mereka, dan interaksi sosial mereka. Menurut pendapat peneliti dimungkinkan karena seorang ibu rumah tangga tingkat pendidikannya lebih rendah jadi pengetahuan dan informasi juga dapat mempengaruhi kecemasan pada ibu rumah tangga dalam menghadapi masa menopause. Jika ibu rumah tangga tidak mendapatkan informasi tentang menopause maka ibu tersebut akan merasa cemas. Kecemasan yang dirasakan bisa kecemasan tingkat sedang maupun berat. Bahkan bisa memiliki kecemasan tingkat tinggi yaitu panik. Seseorang yang tidak tahu tentang menopause akan mengali kekhawatiran, rasa was-was, terlalu peka (mudah tersinggung) pada dirinya (Susanti et al., 2021).

Kesehatan mental terkait erat dengan aktivitas sehari-hari dan interaksi sosial. Dibandingkan dengan wanita karir, ibu rumah tangga yang tidak bekerja di luar rumah biasanya memiliki lebih banyak kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain. Peluang untuk berbagi informasi positif atau pengalaman tentang fase premenopause sangat kecil karena keterbatasan lingkungan sosial ini. Menurut teori psikososial, perhatian wanita premenopause dapat terkonsentrasi sepenuhnya pada keluhan fisik karena tidak ada distraksi aktivitas eksternal atau dukungan dari kelompok sebaya (*peer group*). Akibatnya, kecemasan atau kekhawatiran tentang kehilangan daya tarik fisik dan vitalitas organ tubuh menjadi lebih teramplifikasi (Noce Kirkwood et al., 2020).

Wanita yang memiliki aktivitas dan pekerjaan cenderung lebih mampu menghindari rasa cemas. Menurut teori, komponen sosial dan lingkungan, seperti pekerjaan, dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Kecemasan wanita *premenopause* dapat meningkat karena tekanan pekerjaan, tanggung jawab rumah tangga, dan tanggung jawab sehari-hari. Wanita *premenopause* yang aktif dan rutin berolahraga cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan wanita yang kurang aktif. Pengetahuan ibu juga dipengaruhi oleh status pekerjaannya ini karena pekerjaan terkait erat dengan proses pertukaran informasi. Ini pasti akan memengaruhi pengetahuan seseorang menurut penelitian Putra (2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Darmojo dan Hadi (2022), seorang wanita yang mempunyai aktivitas sosial di luar rumah akan lebih banyak mendapat informasi baik misalnya dari teman bekerja atau teman dalam aktivitas sosial. Jadi status wanita bekerja atau tidak bekerja tidak berpengaruh terhadap tingkat kecemasan itu sendiri.

c. Status Perkawinan

Berdasarkan hasil pada tabel 4 ini menunjukkan bahwa responden dengan status kawin ada sejumlah 34 responden (94.4%), dengan status cerai hidup hanya 1 responden (2.8%), serta yang cerai mati ada 1 responden (2.8%). Status perkawinan dapat mempengaruhi kondisi psikologis wanita *premenopause* karena adanya dukungan emosional dari pasangan dan keluarga mereka. Wanita yang memiliki dukungan dari suami dan keluarga cenderung lebih mampu menghadapi perubahan fisik dan psikologis pada masa *premenopause*, sehingga tingkat kecemasannya lebih rendah. Sebaliknya, wanita yang tidak memiliki dukungan emosional cenderung lebih mudah mengalami stres dan kecemasan.

Status pernikahan dan dukungan sosial suami adalah dua komponen yang mempengaruhi kualitas hidup wanita *premenopause* (Chaerani dan Rahayu, 2019). Menurut peneliti, status pernikahan janda mempengaruhi pikiran dan kecemasan atau stress dalam berumah tangga, karena dengan menikah atau memiliki suami akan mempengaruhi perasaan nyaman dan memiliki teman untuk berbagi pengetahuan tentang ibu *premenopause*. Sebaliknya, janda yang hanya seorang diri tanpa suami yang mengurus kebutuhan rumah tangga sendiri akan mempengaruhi rasa cemas, pikiran, dan perasaan ibu *premenopause*.

Responden yang menikah mendapatkan dukungan sosial dan emosional yang baik dari pasangan atau suami mereka selama masa *premenopause*. Dukungan ini dapat berupa motivasi, membantu pekerjaan rumah tangga, memperhatikan kondisi fisik dan psikologis istri, mendengarkan keluhannya, dan memberikan rasa nyaman dan aman selama masa *premenopause* (Siti Mutoharoh et al., 2024). Wanita *premenopause* juga dapat mendapat manfaat dari dukungan pasangan untuk mengurangi perasaan takut, khawatir, dan stres yang disebabkan oleh perubahan fisik dan psikologis. Wanita yang merasa diperhatikan dan dihargai oleh suami cenderung memiliki kondisi emosional yang lebih stabil dibandingkan wanita yang kurang mendapatkan dukungan dari pasangan (Cahyani Ari Lestari et, 2025).

Penelitian ini sesuai dengan teori bahwa dukungan sosial dari pasangan dan keluarga sangat penting untuk membantu wanita menghadapi masa *premenopause*. Dukungan ini dapat memberikan rasa nyaman, aman, dan kepercayaan diri bagi wanita untuk menghadapi perubahan yang terjadi selama masa ini. Studi sebelumnya menemukan bahwa wanita *premenopause* yang memiliki dukungan sosial yang baik cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan wanita yang tidak memiliki dukungan keluarga yang baik (Sartika, 2025)

Kecemasan Sebelum Dilakukan Intervensi Yoga

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 36 responden (100.0%) semua responden mengalami kecemasan ringan. Khawatir, sulit tidur, mudah tersinggung, jantung berdebar, dan sulit berkonsentrasi adalah tanda kecemasan yang dialami responden. Kondisi ini disebabkan oleh penurunan hormon estrogen dan progesteron yang terjadi pada masa *premenopause*, yang berdampak pada kondisi psikologis wanita. Perubahan hormon tersebut menyebabkan suasana hati, stres, dan kecemasan. Responden

juga khawatir tentang perubahan fisik seperti menstruasi tidak teratur, rasa panas, dan penurunan kondisi tubuh (Chrysohoou et al., 2021).

Hipotalamus yang berfungsi sebagai pusat untuk mengontrol suhu tubuh dan merupakan bagian penting dari sistem limbik (pusat emosi), dipengaruhi oleh fluktuasi hormon estrogen. Wanita *premenopause* mengalami ketidaknyamanan somatik akibat kekurangan estrogen, seperti jantung berdebar, insomnia, dan *hot flashes*, dan tubuh menganggapnya sebagai stres jangka panjang. Dalam situasi seperti ini, sistem saraf simpatis diaktifkan, yang menyebabkan hiperaktivitas aksis *Hypothalamus-Pituitary-Adrenal* (HPA). Akibatnya, hormon kortisol, yang merupakan hormon stres, dan katekolamin, yang merupakan hormon adrenalin dan norepinefrin, dilepaskan ke dalam sirkulasi darah. Secara klinis, gejala neuropsikiatri termasuk perasaan gugup, tegang, dan takut tanpa alasan yang jelas, serta gangguan tidur pada responden sebelum intervensi (Zhu et al., 2026)

Menurut teori (Elviani et al., 2022), wanita *premenopause* sering mengalami kecemasan karena perubahan hormonal dan ketidaksiapan menghadapi masa *premenopause*. Kecemasan juga muncul karena ketakutan kehilangan fungsi reproduksi mereka, takut menua, dan takut tidak menarik lagi. Perubahan hormonal juga berpengaruh selama fase *premenopause* terkait erat dengan tingkat kecemasan sebelum intervensi ini. Pada titik ini, fungsi ovarium mulai menurun secara bertahap, menyebabkan ketidakaturan dalam produksi hormon estrogen dan progesteron. Sensitivitas reseptor otak, terutama sistem saraf pusat yang mengatur suasana hati (mood), dipengaruhi oleh penurunan kadar estrogen yang berfluktuasi ini. Akibatnya, gejala seperti flashes panas, atau sensasi panas, berkeringat di malam hari, dan jantung berdebar-debar muncul. Responden mengalami kecemasan antisipatif karena ketidaknyamanan fisik yang berulang ini (Siregar, 2023).

Menurut (Hidaayah., 2021) faktor psikososial dan ketidaksiapan untuk menghadapi masa tua menambah kecemasan responden sebelum intervensi. Banyak responden dalam penelitian ini mengeluh tentang kehilangan daya tarik fisik mereka, penurunan gairah seksual mereka, dan persepsi mereka tentang apa artinya menopause. Mereka merasa tidak berdaya karena gejala pra-menopause, dan ketidaktahuan tentang cara mengendalikannya memicu sistem saraf simpatis dan aksis *hypothalamus-pituitary-adrenal* (HPA). Kondisi ini meningkatkan produksi hormon stres, juga dikenal sebagai

kortisol, di tubuh. Perasaan tegang, marah, dan gelisah adalah gejala klinis dari kondisi ini, seperti yang ditunjukkan oleh skor kuesioner kecemasan sebelum intervensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti (2020), yang menemukan bahwa perubahan fisik dan mental yang terjadi sebelum menopause menyebabkan sebagian besar wanita *premenopause* mengalami kecemasan.

Kecemasan Sesudah Dilakukan Intervensi Yoga

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4 ini menunjukkan bahwa semua responden berjumlah 35 (97,2%), mengalami Penurunan dan 1 responden tetap mengalami kecemasan ringan setelah melakukan yoga untuk wanita *premenopause*. Sebagian besar responden mengatakan bahwa mengikuti yoga secara teratur membantu mereka menjadi lebih santai, tenang, lebih mudah tidur, dan lebih mampu mengontrol emosi mereka. Yoga menurunkan hormon stres dan meningkatkan rasa nyaman dengan membantu tubuh menjadi lebih rileks melalui teknik pernapasan, meditasi, dan gerakan tubuh. Selain itu, yoga meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi ketegangan otot, sehingga peserta merasa lebih nyaman secara fisik dan mental (Wahyuni et al., 2020).

Teori Polivagal dan mekanisme neurofisiologis olahraga holistik dapat menjelaskan penurunan kecemasan dari kategori kecemasan ringan menjadi tidak cemas setelah intervensi yoga. Saraf Vagus, yang merupakan bagian penting dari sistem saraf parasimpatis, distimulasi secara langsung oleh latihan yoga yang menggabungkan gerakan fisik (*asana*), pengaturan napas (*pranayama*), dan pemusatan perhatian (*mindfulness*). Stimulasi vagal mengirimkan sinyal inhibisi ke otak untuk mengaktifkan respon relaksasi (respon relaksasi). Ini terjadi ketika gerakan yoga seperti *Balasana* dan *Savasana* dilakukan bersama dengan pernapasan diafragma yang lambat dan dalam. Respon parasimpatis ini melawan sistem saraf simpatis, menurunkan denyut jantung, menstabilkan tekanan darah, dan mengurangi produksi hormon stres, atau kortisol (Gothe et al., 2019). Ada bukti bahwa latihan yoga secara teratur meningkatkan aktivitas enzim otak yang menghasilkan *gamma-aminobutyric acid*, atau GABA. GABA adalah neurotransmitter inhibitor utama yang berfungsi untuk meredam aktivitas berlebihan pada sel saraf. Ini menyebabkan efek anti-ansietas alami, yang mirip dengan efek obat penurunan kecemasan farmakologis, tetapi tanpa efek samping. Stimulasi fisik yoga juga memicu pelepasan beta-endorfin dan serotonin, yang memperbaiki suasana hati (*mood stabilizer*)

dan menormalkan regulasi suhu di hipotalamus. Akibatnya, keluhan panas berkurang dan kualitas tidur meningkat (Ingram & Matthews, 2019).

Yoga dapat membantu menurunkan stres dan kecemasan dengan meningkatkan sistem saraf parasimpatis dan menurunkan sistem saraf simpatis. Selain itu, yoga dapat meningkatkan tingkat hormon endorfin, yang menyebabkan orang merasa lebih tenang. Secara fisiologis, setelah intervensi ini, tingkat kecemasan berkurang karena gerakan tubuh (*asana*) dan teknik pernapasan (*pranayama*) yang digunakan dalam yoga mampu meningkatkan sistem saraf parasimpatis (Mutoharoh et al., 2024).

Latihan pernapasan yang dalam dan lambat selama yoga memberi tahu otak bahwa tubuh berada dalam kondisi aman, yang mengurangi fungsi sistem saraf simpatis yang sebelumnya dominan. Dalam proses ini, kerja aksis *hypothalamus-pituitary-adrenal* (HPA) menghentikan produksi hormon stres seperti adrenalin dan kortisol. Ketegangan otot berkurang, detak jantung menjadi lebih stabil, dan sensasi fisik yang mengganggu seperti *hot flashes* dapat diatasi dengan lebih tenang dengan penurunan kadar kortisol dalam darah (Hanum et al., 2019).

Intervensi yoga yang dilakukan secara teratur tidak hanya menurunkan hormon stres, tetapi juga merangsang otak untuk melepaskan berbagai neurotransmitter yang membantu tidur, seperti endorfin, serotonin, *Gamma-Aminobutyric Acid* (GABA), dan serotonin. Peningkatan kadar GABA dan serotonin ini meningkatkan suasana hati (*mood*), memberikan efek relaksasi yang mendalam, dan membantu responden yang sebelumnya mengalami masalah tidur tidur lebih baik. Hal ini menjelaskan mengapa responden setelah intervensi mengatakan mereka lebih santai, lebih mampu mengendalikan emosi mereka saat menghadapi gejala *premenopause*, dan tidak lagi terjebak dalam pikiran negatif atau khawatir yang berlebihan tentang proses penuaan (Khadka et al., 2022).

Aspek meditasi dan pemusatan perhatian (*mindfulness*) dalam yoga juga memengaruhi keberhasilan penurunan kecemasan setelah intervensi ini. Latihan ini mengajarkan wanita *premenopause* untuk secara sadar menerima perubahan fisik dan biologis tubuh mereka tanpa mempertimbangkan mereka dengan negatif. Persepsi mereka tentang menopause berubah karena penerimaan diri yang positif ini. Mereka menganggapnya sebagai fase hidup yang normal dan bukan ancaman. Secara keseluruhan, kondisi psikologis yang berubah dan stabil setelah intervensi menunjukkan

bahwa yoga adalah teknik non-farmakologis yang sangat efektif untuk meningkatkan kualitas hidup wanita selama masa transisi reproduksi (Harira et al., 2023).

Penelitian ini juga menarik perhatian karena adanya 1 responden (2,8%) yang tingkat kecemasannya tidak mengalami perubahan, yaitu tetap berada pada kategori kecemasan ringan baik sebelum maupun sesudah intervensi. Keberadaan data persisten ini menunjukkan bahwa efektivitas intervensi yoga tidak bersifat mutlak sama pada setiap orang, melainkan dipengaruhi oleh dinamika faktor bio-psiko-sosial individual.

Kemungkinan responden ini berada dalam kelompok berpendidikan dasar (SD/SLTP) yang memiliki keterbatasan akses informasi atau skema kognitif yang kurang memadai terkait perubahan biologis masa premenopause. Minimnya pemahaman ilmiah mengenai gejala perimenopause membuat individu mempersepsikan perubahan tubuhnya secara konstan sebagai ancaman atau penyakit. Distorsi kognitif yang kuat ini menghambat pikiran responden untuk masuk ke fase relaksasi mendalam selama sesi yoga. Faktor lingkungan dan psikososial disinyalir kuat memegang peranan penting. Walaupun mayoritas responden berstatus menikah, kualitas dukungan emosional dari suami dan keluarga berbeda-beda. Jika responden ini menghadapi stresor eksternal yang berat seperti konflik pernikahan, beban ekonomi, atau beban ganda sebagai Ibu Rumah Tangga (tidak bekerja, 88,9%) yang harus mengurus domestik secara monoton maka tubuhnya akan terus memproduksi kortisol secara konstan (Desi Isnaeni et al., 2022).

Respons adaptasi neurofisiologis setiap individu terhadap olahraga atau yoga bersifat unik. Responden yang menetap kecemasannya mungkin memiliki *vagal tone* (kepekaan saraf vagus) yang rendah atau hipersensitivitas aksis HPA bawaan, sehingga membutuhkan durasi intervensi yang lebih lama (misal: lebih dari 3 minggu) untuk menghasilkan adaptasi otak yang signifikan. Selain itu, faktor konsentrasi saat latihan juga berpengaruh; apabila selama sesi yoga pikiran responden tidak mampu fokus (*mindful*) karena terdistraksi oleh masalah pribadinya, maka manfaat optimal dari pose yoga tidak akan terserap secara maksimal (Chaerani dan Rahayu, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ariyanti et al. (2023) yang menemukan bahwa yoga membantu merelaksasi tubuh dan pikiran, sehingga menurunkan kecemasan dan stres pada wanita *premenopause*. Penelitian lain oleh Shohani et al. (2020) juga menemukan bahwa latihan yoga secara teratur dapat menurunkan secara signifikan tingkat stres, depresi, dan kecemasan pada wanita *premenopause*.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas yoga *premenopause* terhadap tingkat kecemasan ibu *premenopause* di desa gebangsari kecamatan klirong, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Penelitian ini didominasi oleh wanita *premenopause* pada rentang usia 40 hingga 50 tahun, yang sebagian besar memiliki pendidikan dasar hingga menengah, tidak bekerja, dan menikah.
2. Semua responden mengalami kecemasan dalam kategori ringan sebelum intervensi yoga *premenopause*.
3. Setelah intervensi yoga pada wanita *premenopause*, tingkat kecemasan responden menurun, dan sebagian besar responden menunjukkan kondisi psikologis yang lebih baik dibandingkan sebelum intervensi.
4. Terdapat efektivitas yang signifikan pada pemberian yoga *premenopause* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada wanita *premenopause* di Desa Gebangsari.

Saran

1. Bagi pengembangan ilmu, sebisa mungkin dapat dimanfaatkan sebagai kontribusi ilmiah dalam memperkaya materi ajar dibidang asuhan kebidanan komplementer. Selain itu, temuan ini dapat dijadikan referensi untuk mendukung kegiatan pengabdian masyarakat berbasis *evidence based practice*.
2. Bagi institusi pendidikan, memberikan informasi mengenai yoga *premenopause* sebagai penanganan kecemasan *premenopause*
3. Bagi responden, diharapkan bagi responden untuk bisa melanjutkan yoga *premenopause* untuk manfaat yang berkelanjutan.

DAFTAR REFERENSI

- Agung, A., Agung, I., Dewi, P. S., Luh, N., Gita, P., Saraswati, K., Juhanna, I. V., Angga, G., Negara, P., Studi, P., Fisioterapi, S., Fisioterapi, D. P., Kedokteran, F., & Udayana, U. (2021). Hubungan Latihan Yoga Suryanamaskar Terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause Di Kota Denpasar.
- Alifah, J., Endang, F., Program, C., Program, S. K., Dan, S., Profesi, P., Fakultas, B., Kesehatan Universitas, I., & Yogyakarta, A. (2024). Hubungan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause Di Padukuhan Tambak Bayan Caturtunggal Depok Sleman Yogyakarta (Vol. 2).

- Ananta Endi. (2020). Narrative Review :Pengaruh Pemberian Senam Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia Naskah Publikasi.
- Anggraini, N. N., Kusumawati, E., Khasanah, U., Yulianingsih, I., & Hairulla, N. S. (2024). The Effect Of Yoga Exercises On Reducing Stress Levels In Premenopause Women. *Jurnal Kebidanan*, 13(1), 11. <https://doi.org/10.26714/Jk.13.1.2024.11-16>
- Cahyani Ari Lestari, N., Studi Kebidanan, P., & Bakti Utama Pati, S. (N.D.). Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Fisik Pada Ibu Premenopause Factors That Influence Physical Disorders In Premenopause Mothers (Vol. 3, Number 1).
- Chrysohoou, C., Kollia, N., & Tousoulis, D. (2018). The Link Between Depression And Atherosclerosis Through The Pathways Of Inflammation And Endothelium Dysfunction. *Maturitas*, 109, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.12.001>
- Dedy Nugraha, A., & Sunan Kalijaga Yogyakarta, U. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *Indonesian Journal Of Islamic Psychology*, 2(1).
- Desi Isnaeni, L., Ulfiana, E., Kemenkes Semarang, P., & Sarjana Terapan Dan Profesi Bidan Semarang, P. (2022a). Hubungan Karakteristik Dan Tingkat Pengetahuan Dengan Kecemasan Pada Wanita Pre Menopause Di Desa Selomanik. In *Elisa Ulfiana Journal Of Holistics And Health Sciences* (Vol. 4, Number 1)
- Dewi, R. N., Dewa, I., Alit Kamayoga, G., & Indrayani, A. W. (2025). Hubungan Latihan Yoga Hatha Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Dan Depresi Pada Dewasa Awal. <https://journal.fexaria.com/j/index.php/jpkkm>
- Elviani, Y., Gani, A., Iii Keperawatan, P. D., Keperawatan, L., Kemenkes, P., & Corresponding, P. (2022). Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Terhadap Ibu-Ibu Premenopause Didesa Perigi Kecamatan Pulau Pinang Kabupaten Lahat Tahun 2022. *Indonesian Journal Of Community Service*, 2.
- Gothel, N. P., Khan, I., Hayes, J., Erlenbach, E., & Damoiseaux, J. S. (2019). Yoga Effects On Brain Health: A Systematic Review Of The Current Literature. *Brain Plasticity*, 5(1), 105–122. <https://doi.org/10.3233/bpl-190084>
- Haikal, M. (2022). Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengurangi Gejala Kecemasan. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 10(2), 47–52. <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i2.19215>
- Hanum, F., Program, N. A., Kebidanan, S., Harapan, S., & Purwokerto, B. (2019). Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu Premenopause Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Menopause Di Desa Pelumutan Kabupaten Purbalingga.
- Harira, H., Irmawati, Y., & Muriana, E. A. (2023). Efektivitas Senam Aerobik Low Impact Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Wanita Menopause Di Puskesmas Soropia Kota Kendari. *Journal Of Nursing Practice And Education*, 3(2), 204–212. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v3i2.749>
- Hayuningsih, S., Partiw, N., Sukmawati, Muliani, S., & Khodijah, U. P. (2024). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja Dan Premenopause. In *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja Dan Premenopause* (1st Ed.). Pt Nuansa Fajar Cemerlang.
- Hidayah, N., Alif, H., Keperawatan, F., & Kebidanan, D. (N.D.). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Terjadinya Insomnia Pada Wanita Premenopause Di Dusun Ngablak Desa Kedungrukem Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik.
- Imarina Tarigan. (2020). Tingkatkan Kualitas Hidup Wanita Menopause Dengan Yoga.
- Ingram, D. G., & Matthews, C. K. (2019). Effect Of Adenotonsillectomy On C-Reactive Protein Levels In Children With Obstructive Sleep Apnea: A Meta-Analysis. *Sleep Medicine*, 14(2), 172–176. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2012.11.011>
- Khadka, R., Paudel, B. H., Lamsal, M., Shrestha, N., Regmi, M. C., Chhetri, S., & Karki, P. (2022). Effect Of Yoga On Female Hormones In Peri-Menopausal Women. *Journal Of Physiological Society Of Nepal*, 3(1), 15–21. <https://doi.org/10.3126/jpsn.v3i1.57764>
- M. Pugh Panji. (2019). Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Lansia Di Puskesmas I Kembaran Skripsi.
- Mutoharoh, S., Putri, A., Dewi, S., Rahmadhani, W., Dianingsih, A., & Wardani, A. W. (2024). Kelas Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Desa Tambakmuljo, Puring, Kebumen Prenatal Yoga Classes To Reduce The Discomfort Back Pain In Third Trimester Pregnant Women In Tambakmuljo Village, Puring, Kebumen. *Pengabdian Dan Bakti*, 5(1), 69–77. <https://doi.org/10.26753/empati.v5i1.13133>
- Noce Kirkwood, R., De Souza Moreira, B., Mingoti, S. A., Faria, B. F., Sampaio, R. F., & Alves Resende, R. (2020). The Slowing Down Phenomenon: What Is The Age Of Major Gait Velocity Decline? *Maturitas*, 115, 31–36. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2018.06.005>

***EFEKTIVITAS YOGA PREMENOPAUSE TERHADAP KECEMASAN PREMENOPAUSE
DI DESA GEBANGSARI KECAMATAN KLIRONG***

- Pujari, D. P., Devi, S., & Chavan, R. (2024). Efektivitas Beberapa Pose Yoga Terpilih Terhadap Penerapan Strategi Penanganan Pada Wanita Dengan Gejala Pra-Menopause Yang Tinggal Di Daerah Pedesaan Pune (Vol. 14, Number 4). [Www.DeepL.Com/Pro](http://www.DeepL.Com/Pro)
- Puji Astuti, H., Deny Eka Widyastuti, Mk., & Bdn Yunia Renny Andhikatis, Mk. (2025). Peningkatan Kesehatan Mental Ibu Hamil Dengan Prenatal Yoga Dan Dukungan Keluarga. <https://Isbn.Perpusnas.Go.Id/Bo-Penerbit/Penerbit/Isbn/Data/View->
- Puspitasari, B. (2020). Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause Dalam Menghadapi Masa Menopause I N F O A R T I K E L Abstrak. 9(2).
- Quasy, P., Rw, D., Kelutan, K., & Oleh, T. (2020). Skripsi Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menopause Terhadap Kecemasan Wanita Premenopause.
- Sartika. (2025). Pengaruh Pemberian Akupresure Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Perimenopause.
- Selfia, E., Premenopause, N. E., Kesiapan, D., Menopause, M., Desa, D., Kecamatan, P., Premenopause, P. E., Parbangunan, D., Panyabungan, K., & Napitupulu, E. S. (2020). Kabupaten Mandailing Natal. 1(1), 59–61. <https://doi.org/10.55338/Jpkmn.V1i1.3556>
- Siregar, R. J. (2023). Menopause . In Menopause. Pt Inovasi Pratama Internasional.
- Siti Mutoharoh, S. S. K., Helmys Aisyah, Putri Adelia, & Siti Faridatun Fannani. (2024). Optimalisasi Akupresur Sebagai Intervensi Nonfarmakologis Untuk Mengatasi Insomnia Pada Ibu Menopause. Karya Nyata : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(4), 126–133. <https://doi.org/10.62951/Karyanyata.V1i4.855>
- Sri Ariyanti, K., Arik Herliawati, P., Istri Mita Pemayun, C., Made Indra Peratiwi, N., & Diii Kebidanan Stikes Advaita Medika Tabanan, P. (2023). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Manfaat Yoga Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Di Desa Gadungan (Vol. 6, Number 2). [Http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/Jyk](http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/Jyk)
- Sriwaty, I., Nuryoto Rumah Sakit Jiwa Kendari, S., & Sutomo No, J. (N.D.). Menurunkan Kecemasan Wanita Pre Menopause.
- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif.
- Tarigan, I., Br. Ginting, A., Hutabarat, D. S., & Sembiring, M. (2020). Buku Saku Tingkatkan Kualitas Hidup Wanita Menopause Dengan Yoga. In Buku Saku Tingkatkan Kualitas Hidup Wanita Menopause Dengan Yoga (1st Ed.). Cv. Aa. Rizky.
- Wahyuni, E. (N.D.-A). Hubungan Self-Efficacy Dan Keterampilan Komunikasi Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum (Vol. 05).
- Wahyuni, E. (N.D.-B). Hubungan Self-Efficacy Dan Keterampilan Komunikasi Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum (Vol. 05).
- Wahyuni, E., Tarawan, V. M., Wahmurti, T., & Sapiie, A. (2020). Perbedaan Derajat Kecemasan Wanita Perimenopause Yang Mengikuti Yoga Dan Tidak Mengikuti Yoga (Vol. 3, Number 2).
- Zhu, J., Huang, Y., Yuan, J., Du, L., Huang, L., Li, X., & Qi, W. (2026). Recent Advances In The Relationship Between Mental Symptoms In Postmenopausal Women And Estrogen Fluctuations. In Journal Of Psychosomatic Obstetrics And Gynecology (Vol. 47, Number 1). Taylor And Francis Ltd. <https://doi.org/10.1080/0167482x.2026.2666107>