



**PENGARUH YOGA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN
PADA WANITA PREMENOPAUSE USIA 40–48 TAHUN DI KELURAHAN
SUMURBOTO KECAMATAN BANYUMANIK KOTA SEMARANG**

ARTIKEL

**Oleh
CAHYA MIFTAKHUL FARA
NIM. 010116A015**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2020**

LEMBAR PENGESAHAN

Artikel berjudul :

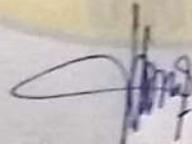
**PENGARUH YOGA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN
PADA WANITA PREMENOPAUSE USIA 40-48 TAHUN DI KELURAHAN
SUMURBOTO KECAMATAN BANYUMANIK KOTA SEMARANG**

**Disusun oleh
CAHYA MIFTAKHUL FARA
NIM. 010116A015**

Telah disetujui dan disahkan oleh pembimbing utama Skripsi
Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, Juni 2020

Pembimbing Utama



Ns. Heni Purwaningsih, S.Kep.,M.Kep
NIDN. 0609088102

**PENGARUH YOGA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT
KECEMASAN PADA WANITA PREMENOPAUSE USIA 40–48 TAHUN
DI KELURAHAN SUMURBOTO KECAMATAN BANYUMANIK
KOTA SEMARANG**

Cahya Miftakhul Fara¹, Heni Purwaningsih², Abdul Wakhid³
Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan
Universitas Ngudi Waluyo
Email: cmfara0498@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan yang muncul pada wanita yang mengalami sindrom premenopause sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan. Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan wanita premenopause adalah dengan yoga. Yoga mampu membuat tubuh menjadi rileks dan hati menjadi tenang. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada wanita premenopause usia 40-48 tahun di Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik Kota Semarang. Desain dalam penelitian ini menggunakan *Pre Experiment Design* dengan rancangan *One group pretest-posttest*. Sampel yang diteliti sebanyak 15 wanita premenopause. Pengumpulan data menggunakan kuesioner tingkat kecemasan yang di modifikasi dari *Taylor Manifest Anxiety Scale* (T-MAS). Pengujian secara statistik dilakukan dengan uji *t-test dependen*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa $p \text{ value } 0,000 < \alpha (0,05)$, sehingga kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh pemberian yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada wanita premenopause. Diharapkan yoga dapat menjadi alternatif intervensi untuk penatalaksanaan kecemasan pada wanita premenopause.

Kata Kunci : Premenopause, Kecemasan, Yoga

THE EFFECTS OF YOGA TO DECREASE ANXIETY LEVELS OF PRE-MENOPAUSE WOMEN AGED 40-48 YEARS AT SUMURBOTO, BANYUMANIK SEMARANG CITY

ABSTRACT

The anxiety arising on women who have premenopause syndrome is often associated with anxiety in a situation that was previously unfeared. One way to overcome the anxiety of premenopause women is by doing yoga. Yoga is able to make the body relax and calm the heart. The purpose of this study is to analyze the effects of yoga to decrease anxiety levels of premenopause women aged 40-48 years at Sumurboto, Banyumanik Semarang City. The research was carried out by pre experiment design with one group pretest-posttest design. The studied samples were 15 premenopause women. The data collection used a modified anxiety questionnaire from Taylor Manifest Anxiety Scale (T-MAS). Statistical testing was carried out with t-test dependent. The result show p value $0,000 < \alpha (0,05)$, it means that there is an effect of yoga to decrease anxiety levels of premenopause women. Yoga is expected to be used as an alternative intervention for managing anxiety levels of premenopause women.

Keywords : *Premenopause, Anxiety, Yoga*

PENDAHULUAN

Menopause merupakan suatu fase kejadian secara alamiah yang pasti dialami oleh setiap wanita yang ditandai dengan periode berhentinya proses menstruasi dimana seorang wanita mengalami perdarahan haid terakhir dan tidak pernah mendapatkan haid lagi. Gejala menopause umumnya terjadi pada wanita usia 40-an dan menstruasi terakhir pada usia 50-an, bisa lebih awal atau terlambat. Hal ini dibarengi dengan menurunnya hormon estrogen dan progesteron yang terjadi sebelum menopause (Reeder, 2011).

Data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2015 jumlah perempuan di Indonesia yang hidup pada masa premenopause (usia 40-50) sebanyak 17,21 juta jiwa, sedangkan yang memasuki menopause (usia 50 tahun ke atas) mencapai 21,22 juta jiwa. Diperkirakan pada tahun

2035 jumlah penduduk perempuan di Indonesia akan mencapai 152,69 juta jiwa dengan jumlah perempuan yang hidup dalam umur premenopause sekitar 20,36 juta jiwa dari jumlah tersebut mengalami gejala-gejala menopause baik gejala fisik maupun psikis (Badan Pusat Statistik, 2013).

Masalah yang timbul akibat premenopause dikarenakan perubahan-perubahan yang dialami wanita premenopause berupa perubahan fisik maupun perubahan psikis, meliputi *Hot flushes* (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). Gejala-

gejala tersebut dapat menjadi sangat serius jika tidak ditangani karena dapat menimbulkan perubahan yang menyebabkan kecemasan (Proverawati, 2010).

Kecemasan (*ansietas/anxiety*) adalah gangguan alam perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan (Hawari, 2013). 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 di alami selama premenopause.

Intervensi untuk mengurangi cemas pada wanita premenopause adalah dengan penggunaan obat psikofarmakologi yaitu obat anti cemas (*anxiolytic*) seperti diazepam, clobazam, dan *selective serotonin reuptake inhibitor* (SSRIs) berupa jenis antidepresan seperti venlafaxine, fluoxetine, citalopram dalam dosis kecil dapat mengurangi dampak sindrom menopause (Hawari, 2013). Intervensi non-psikofarmakologi untuk mengurangi cemas juga dapat dilakukan dengan cara teknik relaksasi. Teknik relaksasi yang dapat digunakan adalah meditasi, senam thai chi, yoga (Proverawati, 2010).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 2 Januari 2020 dari 6 wanita di dapatkan 5 wanita premenopause di Kelurahan

Sumurboto Kecamatan Banyumanik Kota Semarang dengan rentang usia 40-48 tahun di dapatkan hasil bahwa, 5 ibu mengalami kecemasan karena mengalami hal-hal yang sebelumnya belum pernah mereka alami. 4 ibu mengalami menstruasi (*haid*) yang tidak teratur, 3 ibu mengalami semburan panas yang biasanya menyerang wajah dan leher, 3 ibu mengalami keringat di malam hari, 3 ibu sering mengalami jantung berdebar-debar, 5 ibu mengalami penurunan libido atau gairah seksual menurun. Cara wanita premenopause untuk mengatasi kecemasan adalah dengan cara bekerja, berkumpul dengan keluarga, dan mengobrol dengan tetangga. Peneliti melakukan pengkajian tentang penggunaan yoga pada wanita premenopause, di dapatkan 5 wanita premenopause belum pernah mencoba atau menggunakan yoga. Mereka mengatakan tidak mengetahui bahwa yoga dapat menurunkan kecemasan.

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 (*pranayana*) dan meditasi atau visualisasi. Yoga mempunyai banyak manfaat terutama jika dilakukan pada fase premenopause. Dengan melakukan yoga pada saat premenopause dapat mengurangi kecemasan dan membuat tubuh menjadi lebih rileks (Nurghiwiati, 2015).

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 kontrol. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh wanita usia 40-48 tahun yang berada di Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik Kota

Semarang yaitu sejumlah 993 orang. Sampel yang diambil berdasarkan teknik *purposive sampling* dengan menggunakan rumus analitik komparatif numerik berpasangan jumlah sampel adalah 15 wanita premenopause. Instrumen yang digunakan adalah 20 item pertanyaan modifikasi dari T-MAS (*Taylor Manifest Anxiety Scale*).

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

1. Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan Sebelum Yoga pada Wanita Premenopause di Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik Kota Semarang

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Cemas Ringan	2	13,3
Cemas Sedang	5	33,3
Cemas Berat	8	53,3
Jumlah	15	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan yoga, sebagian besar wanita premenopause di Kelurahan Sumurboto mengalami kecemasan

berat, yaitu sejumlah 8 orang (53,3%). Diketahui juga 5 orang mengalami cemas sedang (33,3%), dan 2 orang mengalami cemas ringan (13,3%).

2. Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan Sesudah Yoga pada Wanita Premenopause di Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik Kota Semarang

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Cemas Ringan	5	33,3
Cemas Sedang	9	60,0
Cemas Berat	1	6,7
Jumlah	15	100%

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa sesudah diberikan yoga di Kelurahan Sumurboto 5 orang (33,3%) mengalami cemas ringan, 9

orang (60%) mengalami cemas sedang dan 1 orang (6,7%) mengalami cemas berat.

Analisis Bivariat

3. Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Wanita Premenopause di Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik Kota Semarang

Variabel	Perlakuan	N	Mean	SD	T	p-value
Tingkat Kecemasan	Sebelum	15	9,7333	3,28344	5,358	0,000
	Sesudah	15	6,8000	2,75681		

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa rata-rata tingkat kecemasan wanita premenopause sebelum diberikan yoga sebesar 9,7333 nilai tersebut termasuk tinggi dalam tingkat kecemasan, kemudian sesudah diberikan yoga rata-rata tingkat kecemasan pada wanita premenopause turun menjadi 6,8000.

Berdasarkan uji *t-test* berpasangan (paired test) didapatkan nilai t sebesar 5,358 dengan p-value 0,000. Oleh karena p-value 0,000 <

α (0,05), maka H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan wanita premenopause sebelum dan sesudah diberikan yoga di Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik Kota Semarang. Hal ini juga menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan yoga terhadap tingkat kecemasan wanita premenopause di Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik Kota Semarang.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

1. Gambaran Kecemasan Sebelum Diberikan Yoga Pada Wanita Premenopause Di Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik Kota Semarang.

Dari hasil penelitian terhadap 15 responden sebelum diberikan yoga di Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik Kota Semarang didapatkan bahwa wanita premenopause yang mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 2 orang (13,3%), 5 orang (33,3%) mengalami kecemasan sedang dan kecemasan berat ada 8 orang (53,3%). Dapat diartikan bahwa sebagian besar wanita premenopause yang tinggal di Kelurahan Sumurboto mengalami kecemasan dalam

menghadapi menopause. Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya.

Kecemasan merupakan gangguan alam perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realistik (*reality testing ability*), masih baik, kepribadian masih tetap utuh atau tidak mengalami keretakan pribadi (*spilling personality*), perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal (Hawari, 2013). Menurut Freud dalam Manurung (2016), mengatakan bahwa kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu

bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai.

Sebagian wanita di Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik Kota Semarang mengalami kecemasan ringan dengan karakteristik wanita premenopause yang pendidikannya SMA dan kecemasan berat dengan karakteristik wanita premenopause yang pendidikannya SMP, hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat pendidikan maka semakin besar kecemasan yang dialami wanita premenopause karena kurangnya informasi tentang cara mengatasi kecemasan, sehingga para wanita takut dengan apa yang terjadi pada tubuh mereka dan hanya membayangkan efek negatif saja yang akan mereka alami. Keadaan ini sesuai pendapat Situmorang (2016), mengatakan bahwa pengetahuan sangat berpengaruh pada wanita untuk mengetahui tentang kecemasan dalam menghadapi menopause, karena tanpa pengetahuan seseorang akan semakin cemas karena tidak mengetahui pasti apa-apa saja perubahan yang akan terjadi dalam masa premenopause dan menopause. Pendapat lain oleh Proverawati (2010), mengatakan bahwa kecemasan yang muncul pada wanita yang mengalami sindrom premenopause sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan. Umumnya wanita premenopause tidak mendapatkan informasi tentang menopause dan fungsi yoga yang lebih mendasar sehingga yang dibayangkan adalah efek negatif yang akan dialami

setelah memasuki masa premenopause dan menopause.

Kecemasan pada wanita premenopause biasanya terjadi karena kekhawatiran wanita tentang perubahan fisik meliputi menstruasi menjadi tidak teratur, *hot flushes*, keluar keringat di malam hari (*night sweat*), insomnia, kekeringan pada vagina (*dryness vaginal*), mudah lelah, penurunan libido, gangguan seksual seperti rasa sakit ketika berhubungan seksual dan perubahan psikis meliputi perubahan mood, labilitas emosi, penurunan daya ingatan, dan berkurangnya konsentrasi yang dialami wanita selama premenopause. Faktor yang sangat mempengaruhi kecemasan wanita premenopause adalah tingkat pendidikan karena pengetahuan sangat berpengaruh pada wanita untuk mengetahui tentang kecemasan dalam menghadapi menopause, karena tanpa pengetahuan seseorang akan semakin cemas karena tidak mengetahui pasti apa-apa saja perubahan yang akan terjadi dalam masa premenopause (Proverawati, 2010).

2. Gambaran Kecemasan Sesudah Diberikan Yoga Pada Wanita Premenopause Di Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik Kota Semarang

Hasil pengukuran tingkat kecemasan pada wanita premenopause menggunakan kuesioner sesudah diberikan yoga yaitu didapatkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan wanita premenopause. Data tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan yang signifikan tingkat kecemasan pada wanita

premenopause sesudah diberikan yoga, dimana didapatkan 5 orang (33,3%) mengalami cemas ringan yang sebelumnya hanya ada 2 orang (13,3%) yang mengalami cemas ringan, wanita premenopause yang mengalami cemas sedang sebanyak 9 orang (60%) yang sebelumnya didapatkan 5 orang (33,3%) mengalami cemas sedang, wanita yang mengalami cemas berat sebanyak 1 orang (6,7%) yang sebelumnya didapatkan wanita premenopause yang mengalami cemas berat sebanyak 8 orang (53,3%).

Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pada wanita premenopause yang mengalami kecemasan ringan. Peningkatan ini diperoleh dari wanita premenopause yang awalnya mengalami kecemasan berat turun menjadi kecemasan ringan dan wanita premenopause yang mengalami kecemasan sedang turun menjadi kecemasan ringan serta wanita premenopause yang tetap mengalami kecemasan ringan. Wanita premenopause yang mengalami penurunan tingkat kecemasan menyatakan bahwa pikirannya terfokus pada gerakan-gerakan yang diberikan pada saat yoga sedangkan wanita premenopause yang tetap mengalami kecemasan ringan disebabkan karena tidak fokus ketika diberikan yoga. Mereka menyatakan bahwa pikirannya tidak terfokus pada gerakan-gerakan yoga.

Tingkat kecemasan wanita premenopause mengalami penurunan sesudah diberikan yoga karena melakukan yoga membuat pikiran tenang dan tubuh menjadi rileks, serta terciptanya energi positif dalam

hati dan pikiran. Hal ini sejalan dengan pendapat Proverawati (2010), yang menyatakan bahwa yoga merupakan salah satu cara meditasi untuk menenangkan pikiran dengan metode pengembangan pribadi yang menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa dengan cara olah tubuh, aliran pernafasan dan meditasi sehingga dapat membuat tubuh menjadi lebih rileks.

3. Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Premenopause Di Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik Kota Semarang.

Sebelum diberikan yoga pada wanita premenopause didapatkan rata-rata skor kecemasan wanita premenopause yaitu 9,7333 dengan standar deviasi 3,28344 kemudian sesudah diberikan yoga rata-rata skor kecemasan wanita premenopause turun menjadi 6,8 dengan standar deviasi 2,75681. Data tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecemasan wanita premenopause mengalami penurunan setelah diberikan yoga.

Hasil uji t-test berpasangan didapatkan nilai t sebesar 5,358 dengan p-value $0,000 < \alpha (0,05)$ yang berarti bahwa H_0 ditolak, artinya ada penurunan yang signifikan tingkat kecemasan wanita premenopause sebelum dan sesudah diberikan yoga di Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik Kota Semarang. Hasil ini menunjukkan bahwa yoga berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan wanita premenopause di Kelurahan Sumurboto

Kecamatan Banyumanik Kota Semarang.

Asanas, pranayama, dan komponen teknik dalam yoga dapat menyebabkan terjadinya peningkatan kerja syaraf parasimpatis, sehingga memberikan efek relaksasi. Dengan berlatih yoga membantu meningkatkan kekuatan fisik dan kebugaran melalui peningkatan kekuatan otot, fleksibilitas, dan fungsi paru-paru. Sebuah studi oleh Tuzun S. et.al dalam Suchithra (2018) juga mendukung pernyataan ini bahwa yoga memiliki efek positif pada gejala psikologis seperti depresi, insomnia, mudah marah, *mood swing*, dan kecemasan semua membaik secara signifikan setelah melakukan yoga. Latihan pernapasan pada yoga dan meditasi mengendalikan hipotalamus limbik artinya hal ini mengurangi kecemasan dan mengurangi tingginya tingkat hormon stress yang ada dalam darah, serta memberikan efek positif pada tubuh dalam memperkuat sistem kekebalan tubuh.

Hasil penelitian yang dilakukan pada wanita premenopause yang berada di Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik, dimana didapatkan 5 orang (33,3%) mengalami cemas ringan yang sebelumnya hanya ada 2 orang (13,3%) yang mengalami cemas ringan, wanita premenopause yang mengalami cemas sedang sebanyak 9 orang (60%) yang sebelumnya didapatkan 5 orang (33,3%) mengalami cemas sedang, wanita yang mengalami cemas berat

sebanyak 1 orang (6,7%) yang sebelumnya didapatkan wanita premenopause yang mengalami cemas berat sebanyak 8 orang (53,3%) dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan pada wanita yang diberikan yoga mengalami penurunan dibandingkan sebelum diberikan yoga. Ini menunjukkan bahwa yoga yang diberikan kepada wanita ternyata dapat menurunkan kecemasan wanita yang premenopause yang berada di Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik Kota Semarang.

Hasil penelitian di atas relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dr. Suchithra (2018), yang menyatakan bahwa gerakan yoga dan teknik pernapasan dalam yoga menimbulkan efek relaksasi hingga 74,5%. Hasil ini juga menunjukkan bahwa yoga memiliki pengaruh positif yang cukup signifikan dalam menurunkan ketegangan (cemas). Pengaruh ini tampak dalam bentuk perubahan pada sirkulasi darah dan perubahan pada detak jantung (Suchithra, 2018).

Keterbatasan Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti menjumpai beberapa keterbatasan yaitu Peneliti tidak mengontrol faktor lingkungan yaitu dukungan dari suami, keluarga atau orang terdekat yang dapat menentukan tingkat kecemasan wanita premenopause dalam menghadapi masa menopause. Metode penelitian dalam penelitian ini hanya menggunakan *one group pre-post test design* tanpa ada

kelompok kontrol sebagai pembanding.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Gambaran wanita premenopause sebelum diberikan yoga sebagian besar mengalami kecemasan berat yaitu sebanyak 8 orang (53,3%).
2. Gambaran wanita premenopause sesudah diberikan yoga sebagian besar mengalami kecemasan sedang yaitu sebanyak 9 orang (60%).
3. Ada pengaruh yang signifikan pemberian yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan wanita premenopause di Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik Kota Semarang dengan $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$.

Saran

1. Bagi Masyarakat
Yoga dapat diterapkan oleh masyarakat kalangan bawah hingga atas karena yoga merupakan alternatif yang efektif dan murah jika digunakan untuk mengurangi kecemasan.
2. Bagi Wanita Premenopause
Yoga sangat efektif jika digunakan oleh wanita premenopause yang mengalami kecemasan yaitu dengan melakukan yoga selama 2 kali seminggu dalam 6 minggu.
3. Bagi Institusi Pendidikan
Institusi pendidikan khususnya keperawatan hendaknya ikut andil dalam menyediakan informasi mengenai intervensi non-psikofarmakologi dalam mengurangi kecemasan pada wanita premenopause,

misalnya mahasiswa melaksanakan kegiatan penyuluhan kepada masyarakat tentang pemberian yoga untuk mengurangi kecemasan akibat sindrom premenopause.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian lebih lanjut tentang pengaruh yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada wanita premenopause dapat dilakukan dengan mengendalikan faktor lingkungan seperti dukungan dari suami, keluarga atau orang terdekat dalam menghadapi masa menopause, dan menggunakan metode penelitian yang lebih baik yaitu menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2013). *Proyeksi Penduduk Indonesia Indonesia Population Projection*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- C, Suchithra. et.al. (2018). *A Comparative Study To Evaluate The Efficacy Of Selected Yoga Techniques In Perimenopausal Women*. *J Ayurveda Integr Med Sci* 2018;5:49-63. <http://dx.doi.org/10.21760/jaims.v3i5.13819>. Diakses 23 Oktober 2019.
- Hawari, D. (2013). *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Manurung, N. (2016). *Terapi Reminiscence*. Jakarta: Trans Info Media.

Nurghiwiati, E. (2015). *Terapi Alternatif dan Komplementer dalam Bidang Keperawatan*. Bogor: In Media.

Proverawati, A. (2010). *Menopause dan Sindrom Premenopause*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Reeder, S. J. (2011). *Maternity Nursing: Family, Newborn, and Women's Health Care*. 18th edn. Jakarta: EGC.

Situmorang, Paskah R. (2016). *Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Wanita Usia 45-50 Tahun Dalam Menghadapi Masa Menopause Di Desa Terjun Kecamatan Medan Marelan*. Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA.