

Universitas Ngudi Waluyo Ungaran
Fakultas Keperawatan
Program Studi S1 Keperawatan
Skripsi, Mei 2020
Cahaya Miftakhul Fara (010116A015)

Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Premenopause Usia 40-48 Tahun Di Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik Kota Semarang
(xvii + 86 halaman + 6 tabel + 9 gambar + 21 lampiran)

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 tentram. 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
Kepustakaan : 41 (2010-2019)

Ngudi Waluyo University Ungaran
Nursing Faculty
Nursing Study Program
Final Assignment, May 2020
Cahya Miftakhul Fara (010116A015)

The Effects of Yoga to Decrease Anxiety Levels of Pre-Menopause Women Aged 40-48 years at Sumurboto, Banyumanik Semarang City
(xvii + 86 pages + 6 tables + 9 pictures + 21 enclosures)

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
Literatures : 41 (2010-2019)