

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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).

Terjadinya menopause disebabkan oleh menurunnya fungsi ovarium dalam membentuk folikel (terjadi 2-8 tahun sebelum menopause) sehingga mengakibatkan meningkatnya kadar FSH (*Follicle Stimulating Hormone* – hormon perangsang folikel yang dihasilkan hipofisis) mencapai 20-30 ui/ml, dengan kadar estrogen yang masih normal. Fase kadar estrogen yang fluktuatif dan ditandai dengan siklus haid yang mulai tidak teratur. Semua folikel tidak dapat berkembang lagi, maka kadar estrogen akan turun mencapai 10-20 pg/ml sehingga wanita tidak mengalami haid lagi (Irianto, 2015).

Menurut WHO (*World Health Organisation*), di Asia pada tahun 2025 jumlah wanita yang berusia lanjut akan meningkat dari 107 juta jiwa menjadi 373 juta jiwa. Menurut Purwatyastuti dalam Lombogia (2014), gejala premenopause dan menopause dialami oleh banyak wanita di dunia, sekitar 70-80% di Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di

Indonesia. 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).

Umumnya sebelum terjadi menopause diawali dengan suatu fase yang menunjukkan gejala ke arah menopause. Fase yang mengawali menopause dikenal dengan tahap premenopause. Secara medis istilah premenopause adalah suatu kondisi fisiologis pada wanita yang telah memasuki proses penuaan (*aging*), yang ditandai dengan menurunnya kadar hormonal estrogen dari ovarium yang sangat berperan dalam hal reproduksi dan seksualitas. Pada masa premenopause wanita mengalami perubahan endokrin, somatik, dan psikis yang terjadi pada akhir masa subur atau reproduktif. Pada masa ini wanita menyesuaikan diri dengan menurunnya produksi hormon yang dihasilkan indung telur atau ovarium. Dampaknya bagi wanita sangat bervariasi, tergantung pada banyak faktor terutama lingkungan sosial dan keluarga (Proverawati, 2010).

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). Perubahan-perubahan di atas disebabkan karena menurunnya kadar hormon estrogen, hal tersebut sering menimbulkan gejala yang sangat mengganggu aktivitas kehidupan para wanita, bahkan mengancam kebahagiaan rumah tangga. Beberapa gejala tersebut yang dialami oleh seseorang wanita yang memasuki fase menopause 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, tidak mengalami gangguan dalam menilai realistis (*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). Kecemasan pada wanita premenopause biasanya 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.

Individu yang mengalami ancaman kecemasan senantiasa hidup dengan rasa takut dan khawatir dalam sebagian besar aspek kehidupannya baik meliputi kesehatan, keuangan, pekerjaan, dan keluarga. Mungkin juga

akan terjadi kepanikan akut berulang kali dengan gejala yang lebih parah. Gejala-gejala gangguan kecemasan secara umum antara lain perubahan *mood*, rasa was-was yang sifatnya tidak menentu, mudah tersinggung dalam pergaulan, sering merasa tidak mampu, minder, depresi serba sedih, sulit konsentrasi dan mengambil keputusan, rasa tegang yakni bereaksi secara berlebihan terhadap rangsangan yang datang secara tiba-tiba atau yang tidak diharapkan dan selalu melakukan gerakan neurotik tertentu, seperti mematahkan kuku jari, mendeham, adanya keluhan otot tegang khususnya bagian leher dan sekitar bagian atas bahu, sering buang air kecil, dan mengalami gangguan tidur berupa insomnia, mengeluarkan keringat dan telapak tangan sering basah, sering berdebar-debar tanpa sebab yang jelas, sering mengalami *anxiety attacks* atau tiba-tiba merasa cemas tanpa sebab yang jelas (Manurung, 2016).

Intervensi yang dapat diberikan 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 relaksasi. Relaksasi merupakan salah satu teknik manajemen stress yang baik, yang tidak hanya memberikan perasaan damai atau ketenangan di dalam diri individu. Melakukan teknik relaksasi sangat menguntungkan terutama bagi wanita yang

mengalami sindrom premenopause karena dengan ini dapat memberikan perasaan tenang dan terhindar dari rasa panik. Teknik relaksasi yang dapat dilakukan wanita premenopause adalah dengan yoga. Yoga adalah 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. Yoga mempunyai banyak manfaat terutama jika dilakukan pada fase premenopause. Dengan melakukan yoga pada saat premenopause dapat membuat tubuh menjadi lebih rileks (Proverawati, 2010).

Penelitian yang dilakukan Saputra (2016), menyatakan bahwa yoga merupakan jembatan untuk menyatukan kekuatan jiwa, raga dan alam sebagai sarana penyembuhan berbagai penyakit jasmani ataupun rohani melalui gerakan anggota gerak tubuh yang luwes, dengan melakukan program latihan waktu antara 30-60 menit selama seminggu 2 kali dalam 6 minggu dapat membuat kondisi fisik meningkat dan meningkatkan tingkat psikologis wanita premenopause.

Berdasarkan penelitian lainnya oleh Supratmanto (2018), didapatkan bahwa yoga berpengaruh terhadap penurunan tingkat depresi wanita premenopause. Peneliti menyatakan bahwa wanita premenopause mengalami penurunan tingkat depresi secara signifikan setelah mengikuti yoga. Yoga tidak hanya membantu wanita premenopause merasa baik, tetapi juga membantu tidur lebih nyaman, dan dapat menghilangkan stress. Hal ini dapat dijelaskan karena di dalam yoga terdiri dari beberapa komponen diantaranya

adalah latihan pernafasan dan relaksasi. Bentuk latihan nafas dan relaksasi sangat berperan dalam menurunkan stress pada wanita premenopause.

Yoga dihubungkan dengan adanya peningkatan Gamma Amino Butyric Acid (GABA). GABA merupakan neurotransmitter yang memegang peranan penting dalam gejala-gejala gangguan jiwa. Fungsi utama GABA adalah menurunkan arousal, mengurangi agresi, kecemasan dan aktif dalam fungsi eksitasi (Streeter *et al.*, 2010). Yoga dapat menyeimbangkan sistem syaraf otonom dan memberikan pengaruh pada gangguan fisik dan gangguan yang berhubungan dengan stress.

Teknik pernafasan dalam yoga atau disebut *pranayana* menyebabkan terjadinya peningkatan kerja syaraf parasimpatis, sehingga memberikan efek relaksasi dan merangsang pelepasan oksitosin yang dikeluarkan oleh kelenjar pituitari di dalam hipotalamus. Oksitosin dapat menginduksi anti stress dan memberikan efek dalam menurunkan kadar kortisol. Normalnya, kadar kortisol memang ada dalam tubuh dengan kadar yang wajar. Ketika seseorang mengalami stress, produksi hormon kortisol akan meningkat. Hal ini terjadi agar tubuh mampu merespon atau beradaptasi terhadap stressor. Tingkat oksitosin endogen berhubungan dengan kecemasan dan stress secara dua arah, yaitu oksitosin memberikan efek ansiolitik atau menghambat kecemasan, tetapi oksitosin juga muncul sebagai respon terhadap stress. Melakukan yoga dapat meningkatkan kadar oksitosin dalam darah, sehingga efek ansiolitik yang dikeluarkan dapat menurunkan kecemasan. Yoga juga meningkatkan

produksi endorfin yang merupakan hormon untuk menurunkan kecemasan (Yulian, Aini and Choiriyah, 2013).

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.

Berdasarkan fenomena diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada wanita premenopause usia 40-48 tahun di Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik Kota Semarang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah yang dapat dikemukakan adalah adakah pengaruh yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada wanita premenopause usia 40-48 tahun di Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik Kota Semarang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menjelaskan pengaruh yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada wanita premenopause usia 40-48 tahun di Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik Kota Semarang.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat kecemasan pada wanita premenopause usia 40-48 tahun sebelum dilakukan yoga di Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik Kota Semarang.
- b. Untuk mengetahui tingkat kecemasan pada wanita premenopause usia 40-48 tahun sesudah dilakukan yoga di Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik Kota Semarang.
- c. Untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada wanita premenopause usia 40-48 tahun di Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik Kota Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai informasi bagi masyarakat sehingga dapat meningkatkan kesadaran masyarakat khususnya wanita tentang manfaat yoga.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat meningkatkan pengetahuan serta pengalaman anak didiknya dalam hal penelitian sehingga institusi mampu meluluskan mahasiswa yang berkompeten serta hasil ini dapat dijadikan sumber referensi bagi mahasiswa lain tentang yoga.

3. Bagi Wanita Premenopause

Dapat menambah pengetahuan bagi wanita premenopause tentang manfaat yoga terhadap penurunan kecemasan pada wanita yang menghadapi menopause.

4. Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan pengetahuan mengenai yoga serta pengalaman penulis khususnya dalam hal penelitian mengenai manfaat yoga.