

**HUBUNGAN LATIHAN YOGA SURYANAMASKAR TERHADAP TINGKAT KECEMASAN WANITA
PREMENOPAUSE DI KOTA DENPASAR**

**Anak Agung Istri Agung Padmi Swari Dewi¹, Ni Luh Putu Gita Karunia Saraswati², Indira Vidiari Juhanna³,
Anak Agung Gede Angga Puspa Negara⁴**

¹Program Studi Sarjana Fisioterapi dan Profesi Fisioterapi, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Denpasar, Bali

^{2,4}Departemen Fisioterapi, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Denpasar, Bali

³Departemen Faal, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Denpasar, Bali

padmiswari27@gmail.com

ABSTRAK

Premenopause merupakan sebuah fase yang pasti dialami oleh setiap wanita sebelum memasuki masa menopause. Ketika memasuki masa premenopause, akan timbul gejala-gejala yang berbeda pada setiap individu salah satunya adalah rasa cemas. Kecemasan merupakan respon emosional yang terdiri dari perasaan khawatir dalam menghadapi situasi tertentu. Sebagian besar orang yang mengalami kecemasan akan merasa gelisah sehingga menyebabkan gangguan tidur dan kesulitan dalam berkonsentrasi. Kecemasan dapat ditanggulangi dengan beberapa cara seperti dengan melakukan latihan yoga. Adapun tujuan dilakukannya penelitian yakni untuk mengetahui hubungan latihan Yoga Suryanamaskar terhadap tingkat kecemasan wanita premenopause di Kota Denpasar. Penelitian ini menggunakan studi observasional analitik dengan rancangan *cross sectional* dan pengumpulan data dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan di wilayah Kota Denpasar pada Desember 2020 – Februari 2021. Jumlah sampel pada penelitian ini sebesar 56 sampel yang disesuaikan dengan kriteria eksklusi dan inklusi. Pengambilan data dilakukan dengan pengisian kuesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)* yang digunakan untuk mengevaluasi tingkat kecemasan pada wanita premenopause. Uji hipotesis yang digunakan adalah *Kendall's Tau-b* untuk menganalisis hubungan antara Yoga Suryanamaskar dan tingkat kecemasan. Didapatkan dari uji *Kendall's Tau-b* bahwa nilai p sebesar 0,02 ($p < 0,05$). Selain itu, diperoleh pula koefisien korelasi dengan nilai -0,309. Berdasarkan hasil olah data, bisa disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan disertai korelasi yang cukup kuat dan tidak searah antara latihan Yoga Suryanamaskar dan tingkat kecemasan wanita usia premenopause di Kota Denpasar.

Kata kunci: yoga suryanamaskar, premenopause, tingkat kecemasan

**CORRELATION OF YOGA SURYANAMASKAR EXERCISES WITH ANXIETY LEVELS OF PREMENOPAUSAL
WOMEN IN DENPASAR CITY**

ABSTRACT

Premenopause is a phase that every woman should pass before reaching the menopause phase. When reaching the premenopause phase, there will be different symptoms for each individual, one of them is anxiety. Anxiety is an emotional response which consists of feeling worried in dealing with certain situations. Most people who have anxiety will feel restless which results in disturbed sleep and concentration. Anxiety can be treated in several ways, one of them is doing yoga exercises. The aim of this study is to determine the correlation between Yoga Suryanamaskar practice and anxiety levels of premenopausal women in Denpasar City. This study using observational analytic with cross sectional design and purposive sampling technique. Data collection was carried out in December 2020 – February 2021 in Denpasar City. The samples of this study were 56 samples adjusted to the exclusion and inclusion criteria. Data were collected by filling out the Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A) questionnaire to evaluate the anxiety levels in premenopausal women. Hypothesis testing that used is Kendall's Tau-b to analyze the correlation between yoga suryanamaskar and anxiety levels. Kendall's Tau-b test obtained that p value were 0.02 ($p < 0.05$). In addition, it also obtained a correlation coefficient were -0.309. Based on the results of the study and statistical tests, it can be concluded that there is a significant correlation with a fairly strong and unidirectional correlation between Yoga Suryanamaskar practice and anxiety levels in premenopausal women in Denpasar City.

Keywords: yoga suryanamaskar, premenopause, anxiety level

PENDAHULUAN

Proses menua (*aging*) merupakan hal yang akan terjadi pada setiap individu dalam suatu siklus kehidupan, tidak terkecuali pada wanita. Sepanjang siklus kehidupan, tubuh wanita akan mengalami perubahan-perubahan fisiologi seiring dengan bertambahnya usia. Salah satu perubahan fisiologi yang banyak terlihat pada wanita ketika peralihan dari masa reproduksi menuju masa senium (usia tua). Dilihat dari proyeksi penduduk wanita yang memasuki usia menopause di Bali sebanyak 130,5 ribu jiwa pada tahun 2016 maka diperkirakan pada tahun 2020 mengalami peningkatan yakni sebanyak 151,7 ribu jiwa, seiring dengan peningkatan jumlah usia menopause maka semakin meningkat pula permasalahan kesehatan yang dapat terjadi pada wanita.¹ Premenopause merupakan masa yang

mengawali seorang wanita untuk memasuki masa menopause. Ketika memasuki usia premenopause, akan terjadi perubahan kondisi fisiologis pada tubuh wanita yang ditandai dengan penurunan kadar hormonal estrogen ovarium yang berkaitan dalam sistem reproduksi.² Masa premenopause biasanya terjadi di usia 40-50 tahun.³ Ketika memasuki masa premenopause akan timbul tanda dan gejala yang disebut juga dengan sindrom menopause, beberapa diantaranya: siklus haid yang tidak teratur, sensasi panas (*hot flashes*), keringat pada malam hari (*night sweat*), area vagina kering (*dryness vagina*), kemampuan mengingat yang menurun, kesulitan tidur (*insomnia*), dan kecemasan atau depresi.⁴

Kecemasan (*anxiety*) adalah respon emosional yang terdiri dari perasaan khawatir dalam menghadapi situasi atau stimulus yang ditakutkan akan terjadi dan ditandai dengan gejala-gejala yang meningkatkan kinerja dari susunan saraf autonom (SSA) sehingga menimbulkan ketegangan, seperti peningkatan detak jantung, berkeringat, hingga kesulitan bernapas.⁵ Kecemasan yang muncul pada wanita premenopause berkaitan dengan kekhawatiran terhadap efek negatif yang ditimbulkan saat memasuki masa menopause dan cenderung sensitif terhadap pengaruh emosional akibat dari perubahan kadar estrogen.⁶ Tingkat kecemasan dapat dikategorikan menjadi empat, diantaranya tingkat kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, serta kecemasan sangat berat.⁷ Sebagian besar seseorang yang merasa cemas akan mengalami gangguan tidur dan kesulitan dalam berkonsentrasi akibat dari sekresi *adrenocorticotrophic hormone* (ACTH) yang berperan dalam kontrol pengeluaran kortisol. Peningkatan produksi kortisol sebagai respon stres dapat berpengaruh terhadap pembelajaran dan memori sehingga akan mengganggu fungsi kognitif.⁶

Manajemen kecemasan dapat ditangani dengan beberapa cara. Penanganan secara non farmakologi bisa dengan memberikan latihan seperti teknik relaksasi, latihan pernapasan, dan yoga.⁸ Yoga merupakan salah satu aktivitas fisik *low impact* yang berfokus pada postur tubuh (*asanas*), pernapasan (*pranayama*), dan pemusatan pikiran (*dharana*).⁹ Selain sebagai manajemen kecemasan, aktivitas fisik yang diimbangi dengan pola hidup sehat secara teratur dipercaya dapat memperlambat proses penuaan.¹⁰ Salah satu jenis yoga yang mudah dilakukan adalah Yoga Suryanamaskar. Adapun gerakan Suryanamaskar mencakup 12 *asanas* yang terdiri dari *Pranamasana*, *Hastauttanasana*, *Hasta Padasana*, *Asva Sancalanasana*, *Parvatasana*, *Ashtanga Namaskara*, *Bhujangasana*, *Parvatasana*, *Asva Sancalanasana*, *Hasta Padasana*, *Hastauttanasana*, dan *Pranamasana*. Gerakan ini disinkronkan dengan teknik pengaturan napas yang dalam dan perlahan serta pemusatan pikiran.¹¹ Latihan yoga yang dilakukan secara rutin dipercaya dapat meningkatkan keseimbangan sistem saraf otonom, sehingga akan merelaksasi tubuh dan membantu kontrol sekresi hormon yang memiliki peran dalam meningkatkan tekanan darah. Selain itu, latihan yoga secara teratur dapat meningkatkan produksi endorfin dan serotonin yang mampu menimbulkan rasa nyaman dan mengatasi rasa takut akibat kecemasan.¹²

Berdasarkan penjabaran di atas, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis adanya hubungan latihan Yoga Suryanamaskar terhadap tingkat kecemasan wanita usia premenopause di Kota Denpasar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional analitik dengan rancangan *cross sectional* pada Desember 2020 – Februari 2021 di wilayah Kota Denpasar. Pengambilan data penelitian yang digunakan yakni teknik *purposive sampling* dimana sampel ditentukan berdasarkan beberapa kriteria tertentu sesuai dengan kriteria eksklusi dan inklusi. Sampel penelitian berjumlah 56 orang yang terdiri dari kelompok yang berpartisipasi dalam Yoga Suryanamaskar dan kelompok yang tidak berpartisipasi dalam Yoga Suryanamaskar. Sampel yang termasuk dalam kelompok yang mengikuti yoga adalah sampel yang telah berpartisipasi Yoga Suryanamaskar minimal 2 kali seminggu selama 2 bulan. Lokasi pengambilan data sampel dilakukan di Pesraman Markandeya Yoga Gatsu Timur dan Komunitas Yoga Seger Oger di Pantai Karang Sanur untuk sampel yang mengikuti Yoga Suryanamaskar. Sedangkan pengambilan data sampel yang tidak mengikuti Yoga Suryanamaskar dilakukan di sekitar area Pantai Karang Sanur dan secara *door to door* di wilayah Kota Denpasar meliputi Kelurahan Penatih, Kelurahan Dangin Puri, dan Kelurahan Dauh Puri Klod.

Kriteria inklusi pada penelitian ini meliputi: 1) Sampel bersedia menjadi subjek penelitian dan menandatangani *informed consent*; 2) Sampel berjenis kelamin perempuan; 3) Sampel berusia 40-50 tahun. Sedangkan untuk kriteria eksklusi penelitian ini meliputi: 1) Sampel mengonsumsi obat-obatan antidepresan seperti *benzodiazepine*, *alprazolam*, *lorazepam*; 2) Sampel sudah mengalami menopause yang diketahui melalui wawancara langsung terhadap subjek penelitian.

Subjek penelitian yang sudah sesuai dengan kriteria selanjutnya diwawancara dan melakukan pengisian kuesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A) guna mengevaluasi tingkat kecemasan. Data yang sudah dikumpulkan kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat. Analisis univariat pada masing-masing variabel dilakukan untuk mendeskripsikan variabel secara umum meliputi variabel usia, partisipasi Yoga Suryanamaskar, frekuensi Yoga Suryanamaskar, dan tingkat kecemasan, sedangkan analisis bivariat dilakukan agar mengetahui korelasi dari dua variabel berbeda. Analisis statistik pada penelitian ini menggunakan uji *Kendall's Tau-b* dengan variabel berskala nominal dan ordinal dimana normalitas data sebelumnya akan diuji menggunakan uji *Kolmogorov-smirnov*. Komisi Etik Penelitian (KEP) Fakultas Kedokteran Universitas Udayana/Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah Denpasar telah menyatakan bahwa penelitian ini laik etik dengan No: 1947/UN14.2.2.VII.14/LT/2020.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden berdasarkan usia, partisipasi Yoga Suryanamaskar, frekuensi Yoga Suryanamaskar, dan tingkat kecemasan yakni:

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan Usia

Usia (tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
40	4	7,1
41	2	3,6
42	4	7,1
43	7	12,5
44	4	7,1
45	2	3,6
46	9	16,1
47	3	5,4
48	6	10,7
49	9	16,1
50	6	10,7
Total	56	100,0

Berdasarkan Tabel 1. pada penelitian ini usia responden yang mendominasi yakni wanita berusia 46 tahun dan 49 tahun dengan jumlah masing-masing usia sebanyak 9 orang (16,1%).

Tabel 2. Karakteristik Responden berdasarkan Partisipasi Yoga Suryanamaskar

Partisipasi Yoga	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	26	46,4
Tidak	30	53,6
Total	56	100,0

Berdasarkan Tabel 2. terlihat bahwa jumlah responden yang tidak mengikuti yoga lebih besar dari jumlah responden yang mengikuti yoga, yaitu 30 orang (53,6%) yang tidak mengikuti yoga dan 26 orang (46,4%) yang mengikuti yoga.

Tabel 3. Karakteristik Responden berdasarkan Frekuensi Yoga Suryanamaskar

Frekuensi yoga/ minggu	Frekuensi responden	Persentase (%)
3	15	57,7
4	5	19,2
5	5	19,2
7	1	3,9
Total	26	100,0

Berdasarkan Tabel 3. terlihat bahwa jumlah frekuensi yoga setiap minggu yang paling banyak adalah 3 kali seminggu dengan jumlah responden sebanyak 15 orang (57,7%).

Tabel 4. Karakteristik Responden berdasarkan Tingkat Kecemasan

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak ada	32	57,1
Ringan	22	39,3
Sedang	2	3,6
Berat	0	0,0
Sangat Berat	0	0,0
Total	56	100,0

Berdasarkan Tabel 4. diketahui sebagian besar responden mendapatkan hasil tidak ada kecemasan sebanyak 32 orang (57,1%), kemudian diikuti oleh tingkat kecemasan ringan sejumlah 22 orang (39,3%), dan tingkat kecemasan sedang sejumlah 2 orang (3,6%), sedangkan pada tingkat kecemasan berat dan sangat berat tidak didapatkan dari responden.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Data

	Sig. (Kolmogorov-Smirnov Test)
Yoga Suryanamaskar	0,000
Tingkat Kecemasan	0,000

Berdasarkan Tabel 5. terlihat bahwa nilai signifikansi dari *Kolmogorov-Smirnov Test* <0,05 sehingga bisa dikatakan bahwa data penelitian berdistribusi tidak normal. Maka dilakukan uji statistik non parametrik menggunakan *Kendalls Tau-b*.

Table 6. Hasil Analisis Bivariat Kendall's Tau-b Hubungan Latihan Yoga Suryanamaskar dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause

		Tingkat Kecemasan					Total	p	Koefisien Korelasi
		Tidak Ada	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat			
		N	n	n	n	n			
Yoga Suryanamaskar	Ya	19 (33,9%)	7 (12,5%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	26 (46,4%)	0,020	-0,309
	Tidak	13 (23,2%)	15 (26,8%)	2 (3,6%)	0 (0%)	0 (0%)			
Total		32 (57,1%)	22 (39,3%)	2 (3,6%)	0 (0%)	0 (0%)	56 (100%)		

Berdasarkan Tabel 6. diperoleh nilai p sebesar 0,020 ($<0,05$) maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara latihan Yoga Suryanamaskar dengan tingkat kecemasan pada wanita premenopause. Berdasarkan pedoman kekuatan hubungan, diketahui nilai *correlation coefficient* sebesar -0,309 yang bermakna bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang cukup kuat dan dilihat dari hasil analisis didapatkan *correlation coefficient* bernilai negatif (-) maka dapat disimpulkan bahwa arah hubungan kedua variabel yakni berbanding terbalik.

PEMBAHASAN

Jumlah seluruh responden pada penelitian ini sebanyak 56 orang dengan jumlah yang berpartisipasi latihan yoga lebih sedikit dibandingkan dengan tidak berpartisipasi latihan yoga. Hal tersebut bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pekerjaan. Hal ini berkaitan dengan usia responden berada direntang usia 40-50 tahun yang termasuk dalam kelompok usia produktif.¹³ Pekerjaan merupakan suatu kesibukan sehari-hari yang sangat memengaruhi keikutsertaan seseorang dalam suatu kegiatan termasuk pada partisipasi mengikuti senam yoga. Hal tersebut disebabkan karena sebagian besar wanita yang bekerja akan lebih sedikit memiliki waktu senggang dibandingkan wanita yang tidak memiliki pekerjaan.¹⁴ Dilihat dari hasil distribusi olah data, didapatkan 3 tingkatan kecemasan pada peserta penelitian yaitu tidak mengalami kecemasan yaitu sebanyak 32 orang (57,1%), kecemasan ringan sebanyak 22 orang (39,3%), dan kecemasan sedang sebanyak 3 orang (3,6%). Sedangkan tingkat kecemasan berat maupun sangat berat tidak dialami oleh peserta penelitian.

Kecemasan yang dialami oleh setiap individu tidak akan sama karena adanya banyak faktor yang mempengaruhi. Begitu juga pada wanita premenopause akan memiliki rasa takut dan *stressor* kecemasan yang berbeda pula sehingga setiap wanita akan memiliki gejala yang unik ketika menuju masa menopause.¹⁵ Wanita yang mengalami kecemasan saat menuju masa menopause dapat memperoleh manfaat dari manajemen yang berbeda. Pendidikan dan bimbingan antisipatif dapat membantu menangani masalah kecemasan dengan mengedukasi wanita premenopause tentang kemungkinan kecemasan sebagai salah satu gejala sebelum memasuki masa menopause.¹⁶ Selain itu, dinyatakan bahwa konsumsi produk kaya asam lemak tak jenuh menunjukkan adanya penurunan gejala kecemasan dan depresi pada wanita dalam menghadapi masa menopause.¹⁷ Latihan yoga secara rutin juga menjadi salah satu pilihan dalam manajemen kecemasan yang berfokus pada teknik olah napas, postur, dan pemusatan pikiran yang dipercaya dapat menimbulkan efek relaksasi dan melatih konsentrasi.⁹ Hal ini menandakan bahwa perbedaan tingkat kecemasan pada setiap individu dapat dipengaruhi oleh banyak faktor.

Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji *Kendall's Tau-b*, diperoleh nilai p sebesar 0,020 ($p < 0,05$) yang bermakna bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara latihan Yoga Suryanamaskar dan tingkat kecemasan pada wanita usia premenopause di Kota Denpasar. Dapat dilihat dari tingkat keeratan atau kekuatan hubungan antar kedua variabel diperoleh nilai *correlation coefficient* sebesar -0,309 yang bermakna bahwa tingkat korelasi hubungan antar kedua variabel tergolong cukup. Kemudian nilai negatif (-) pada nilai *correlation coefficient* bermakna bahwa arah hubungan antar kedua variabel dalam analisis korelasi memiliki hubungan yang tidak searah atau berbanding terbalik. Hubungan negatif atau tidak searah pada hasil analisis korelasi ini bermakna bahwa wanita usia premenopause yang ikut serta pada latihan Yoga Suryanamaskar memiliki tingkat kecemasan yang cenderung rendah, begitu juga sebaliknya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Godse tahun 2015 yang mengatakan bahwa Yoga Suryanamaskar adalah latihan yang efektif pada peningkatan relaksasi fisik dan ketenangan mental akibat dari timbulnya efek relaksasi.¹⁸ Penelitian Novelia tahun 2018 juga menyatakan bahwa Yoga Suryanamaskar dapat menurunkan kecemasan karena adanya peningkatan kemampuan adaptasi respon otonom terhadap stres.¹⁹ Penelitian lain juga menyebutkan bahwa komponen pernapasan pada latihan Yoga Suryanamaskar memiliki efek menenangkan pikiran dan sistem saraf.²⁰ Hal ini disebabkan karena latihan pernapasan pada yoga mampu memberikan keseimbangan kinerja saraf simpatis dan parasimpatis yang dapat merangsang stimulasi pengeluaran hormon endorfin yang pada umumnya diproduksi di dalam tubuh ketika tubuh merasa nyaman.⁸ Keseimbangan saraf simpatis dan parasimpatis juga berpengaruh terhadap kontrol sekresi hormon yang memiliki peran dalam meningkatkan tekanan darah seperti kortisol yang diproduksi oleh kelenjar adrenalin. Latihan yoga dapat meningkatkan sirkulasi cairan serebrospinal sehingga menstimulasi pengeluaran hormon endorfin dan serotonin yang mampu memberikan rasa nyaman yang akan menggantikan katekolamin yang berperan pada respon terhadap stres.¹² Yoga dapat membantu mengontrol kinerja hipotalamus dalam pelepasan neuropeptida yang merangsang kelenjar hipofisis untuk mengontrol *Adrenocorticotrophic Hormone* (ACTH) yang kemudian akan menekan produksi dari kortisol, maka secara tidak langsung akan membantu penurunan tingkat kecemasan.²¹

Manfaat lain dari melakukan Yoga Suryanamaskar yang dilakukan setidaknya selama 2 bulan jika dilihat dari komponen *asanas*, dapat memberi peregangan pada tulang belakang serta kelenturan pada otot tubuh secara keseluruhan. Hal ini dapat terjadi karena dalam Yoga Suryanamaskar terdapat 12 gerakan posisi tubuh dan gerakan *stretching* pada sebagian besar otot tubuh yang dilakukan secara berulang.²² Selain itu, manfaat lain dapat dilihat pada komponen *dharana* pada Yoga Suryanamaskar yang merupakan suatu teknik pemusatan pikiran pada suatu obyek tertentu sehingga dapat membantu melatih konsentrasi.²³ Komponen *Pranayama* dapat meningkatkan kekuatan otot ekspirasi dan inspirasi. Penguatan otot-otot pernapasan terjadi karena dada dan paru-paru akan dilatih untuk mengembang dan mengempis semaksimal mungkin secara perlahan sehingga dapat meregangkan serat elastin dan kolagen yang terdapat pada parenkim paru.²⁴ Peningkatan aktivitas diafragma pada saat melakukan *pranayama* juga berpengaruh terhadap oksigenasi ke arah yang lebih baik sehingga meningkatkan kapasitas VO₂ max.²⁰ Pada penelitian lain juga dinyatakan bahwa yoga berperan dalam peningkatan fungsi paru-paru karena saat melakukan *pranayama* secara perlahan akan mengurangi tekanan dan gesekan udara pada saluran napas yang berisiko merusak mukosa sebagai penyebab peradangan dan obstruksi jalan napas. Maka dari itu, latihan ini dipercaya dapat menghindari kerusakan pada saluran napas dan efisiensi pengeluaran energi serta bermanfaat pada peningkatan kapasitas paru secara keseluruhan.²²

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan di atas, kesimpulan yang didapatkan dari penelitian ini yakni terdapat hubungan yang signifikan antara latihan Yoga Suryanamaskar dan tingkat kecemasan wanita usia premenopause di Kota Denpasar dengan nilai $p=0,020$. Terdapat pula korelasi yang cukup kuat serta hubungan yang berlawanan arah atau berbanding terbalik antara kedua variabel dengan nilai *correlation coefficient* sebesar $-0,309$. Arah hubungan yang berlawanan antara kedua variabel memiliki makna bahwa wanita usia premenopause yang ikut serta pada latihan Yoga Suryanamaskar memiliki tingkat kecemasan yang cenderung rendah, begitu juga sebaliknya bahwa wanita usia premenopause yang tidak ikut serta dalam latihan Yoga Suryanamaskar cenderung memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi.

SARAN

Beberapa hal yang dapat disarankan oleh peneliti terkait dengan penelitian ini yakni kepada seluruh wanita yang mengalami kecemasan saat memasuki usia premenopause, dapat melakukan Yoga Suryanamaskar sebagai alternatif untuk mengurangi tingkat kecemasan. Selain itu, disarankan pula kepada peneliti selanjutnya untuk menambahkan variabel penelitian seperti tingkat pengetahuan responden terkait menopause dan dapat dijadikan penelitian eksperimental untuk melihat perbedaan dari hasil *pre-test* dan *post-test* dari tingkat kecemasan setelah melakukan latihan Yoga Suryanamaskar.

DAFTAR PUSTAKA

1. BPS. Badan Pusat Statistik Provinsi Bali. BPS Bali. 2017.
2. Rogers K. The Reproductive System. 1st ed. Michael I. Levy ed, editor. New York: Britannica Educational Publishing; 2011. 60–85 p.
3. Tunny H, Samaun PS, Rumaeky RS. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Bekerja Dalam Menghadapi Menopause. *Glob Heal Sci*. 2016;1(1):7–12.
4. Chintya SA, Budihastuti UR, Adriani RB. Effect of Menopause on Quality of Life: Path Analysis from Ponorogo East Jawa. *Indones J Med*. 2019;4(2):155–64.
5. Hidaayah N, Alif H. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Terjadinya Insomnia Pada Wanita Premenopause Di Dusun Ngablak Desa Kedungrukem. *J Heal Sci*. 2016;9(1):69–76.
6. Küçük A, Gölgeli A, Saraymen R, Koç N. Effects of age and anxiety on learning and memory. *Behav Brain Res*. 2008;195(1):147–52.
7. Cahyanthi P. Model “Aksi” Untuk Mewujudkan Gerakan Sehat Mental Dalam Mengatasi Kecemasan Remaja. *J Keperawatan*. 2021;13(1):81–90.
8. Lukmanulhakim L, Agustina D. Yoga Pernapasan (Pranayama) Terhadap Kecemasan Keluarga Pasien Kritis Di Ruang ICU. *J Aisyah J Ilmu Kesehat*. 2018;3(1):77–86.
9. Wren AA, Wright MA, Carson JW, Keefe FJ. Yoga for Persistent Pain: New Findings and Directions for an Ancient Practice Yoga-Based Protocols for Pain Management. *Pain*. 2011;152(3):477–80.
10. Vidiari J I, Adiatmika IPG, Indah S.H, Adiputra LM, Tirtayasa K, Muliarta M, Griadhi A. High Intensity Interval Training (Hiit) Lebih Meningkatkan Ambang Anaerobik Daripada Steady State Training Pada Siswa Anggota Kelompok Ekstrakurikuler Atletik Lari Jarak Pendek. *Sport Fit J*. 2017;5(3):62–70.
11. Vaibhav A, A SS, Singh OP. Surya Namaskar (Sun Salutation): A Path to Good Health. *Int J Pharmacol Res*. 2016;6(7):224–30.
12. Lim SA, Cheong KJ. Regular Yoga Practice Improves Antioxidant Status, Immune Function, and Stress Hormone Releases in Young Healthy People: A Randomized, Double-Blind, Controlled Pilot Study. *J Altern Complement Med*. 2015;21(9):530–8.
13. BPS. Sosial dan Kependudukan. Badan Pusat Statistik. 2021.
14. Septiana M. Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Keikutsertaan Ibu Hamil dalam Melakukan Senam Hamil pada Kelas Ibu Hamil. *Cendekia Med*. 2020;5(1):24–31.
15. Anggraini T, Zikra Z. Women’s Anxiety In Facing Menopause And Its Implications In Guidance And Counseling

- Services. *J Neo Konseling*. 2019;1(2):1–7.
16. Bremer E, Jallo N, Rodgers B, Kinser P, Dautovich N. Anxiety in Menopause: A Distinctly Different Syndrome? *J Nurse Pract*. 2019;15(5):374–8.
 17. Fouad S, El Shebini SM, Abdel-Moaty M, Ahmed NH, Hussein AMS, Essa HA, et al. Menopause anxiety and depression; how food can help? *Open Access Maced J Med Sci*. 2021;9:64–71.
 18. Godse AS, Shejwal BR, Godse AA. Effects of suryanamaskar on relaxation among college students with high stress in Pune, India. *Int J Yoga*. 2015;8(1):15.
 19. Novelia S, Sitanggang TW, Lutfiyanti A. The Effect of Yoga Relaxation on Anxiety Levels among Pregnant Women. *Nurse Media J Nurs*. 2019;8(2):86.
 20. Phadke SSD, Joshi RS, Yardi S. Effect on Muscle-Power, Aerobic Capacity and Emotional State after Practice of Suryanamaskar. *Int J Physiol*. 2014;2(1):35.
 21. Wang D, Hagins M. Perceived benefits of yoga among urban school students: A qualitative analysis. *Evidence-based Complement Altern Med*. 2016;2016.
 22. Karthik S, Chandrasekhar M, Ambareesha K, Nikhil C. Effect of pranayama and suryanamaskar on pulmonary functions in medical students. *J Clin Diagnostic Res*. 2014;8(12):BC04–6.
 23. Sindhu P. *Panduan Lengkap Yoga: untuk Hidup Sehat dan Seimbang* - Pujiastuti Sindhu [Internet]. Rizki B, editor. Bandung: Qanita Mizan Pustaka; 2015. 237 p. Available from: https://books.google.co.id/books?id=3m_PCgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false
 24. Novaes MM, Palhano-Fontes F, Onias H, Andrade KC, Lobão-Soares B, Arruda-Sanchez T, et al. Effects of Yoga Respiratory Practice (Bhastrika pranayama) on Anxiety, Affect, and Brain Functional Connectivity and Activity: A Randomized Controlled Trial. *Front Psychiatry*. 2020;11:467.