

ABSTRAK
PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN WANITA PRA MENOPAUSE
(Studi Pada Lychel Gym Aerobik dan Yoga 35-45 tahun Surabaya)

Dhymaz Rangga Bistara Saputra

ABSTRAK

Senam yoga adalah suatu usaha atau cara untuk menyatukan kekuatan jiwa dan raga serta alam sebagai sarana penyembuhan berbagai penyakit jasmani ataupun rohani melalui gerakan anggota gerak tubuh yang luwes. Kecemasan merupakan suatu masalah psikologis yang dirasakan setiap manusia, wanita pada umumnya selalu mencemaskan sesuatu yang memang akan terjadi seperti (menopause). Menopause adalah sudah berakhirnya masa-masa haid dan menstruasi, atau proses ovulasi atau pembuahan sel telur juga turut berhenti.

Berdasarkan permasalahan pada tingkat kecemasan pada usia menopause didapatkan rumusan masalah sebagai berikut : Ada pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan pada pra menopause. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan.

Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, sedangkan proses pengambilan data dilakukan dengan menggunakan metode angket dengan memberikan pertanyaan yang terdapat poin-poin di dalamnya. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan dan diperoleh nilai Thitung sebesar 486,667 > Ttabel sebesar 1,84, karena nilai dari Thitung > Ttabel maka dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak sedangkan Ha diterima yang berarti terdapat perubahan pada tingkat kecemasan wanita pra menopause.

Kata Kunci : Senam yoga, tingkat kecemasan, pra menopause.

EVALUASI PEMBINAAN CABANG OLAHRAGA BOLAVOLI SURABAYA UNTUK MENGHADAPI
KEJURPROV REMAJA 2016
(Studi pada Atlet Kejurprov Bolavoli Putra Surabaya)

Dhymaz Rangga Bistara Saputra

ABSTRACT

Gymnastics yoga is a business or a way to harness the power of mind and body as well as nature as a means of healing various physical or spiritual disease through movements of the body and limbs. Anxiety is a psychological problem that is felt by every human being, women in general are always worrying about something that is going to happen like (menopause). Menopause is already the end of the period of menstruation and menstrual, or ovulation or fertilization of eggs were also stopped.

Based on the problems at the level of anxiety at the age of menopause obtained formulation of the problem as follows: There is a yoga exercise influence on the level of anxiety in the pre menopause. The purpose of this study was to determine the influence of yoga exercises on the level of anxiety.

This research method using quantitative descriptive method, while the process of data collection is done by using a questionnaire by asking questions that there are points in it. From the research results can be concluded and the obtained value of 486.667 Thitung > Ttabel of 1.84, because the value of Thitung > Ttabel it can be concluded that Ho is rejected while Ha accepted which means there is a change in anxiety levels pre-menopausal women.

Keywords: Gymnastics yoga, level of anxiety, pre-menopause

A. PENDAHULUAN

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup). Seperti halnya makan, gerak (olahraga) merupakan kebutuhan

hidup yang sifatnya terus-menerus; artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Olahraga merupakan alat untuk merangsang perkembangan fungsional jasmani, rohani dan sosial. Struktur anatomis-antropometris dan fungsi fisiologinya, stabilitas emosional dan kecerdasan

intelektuanya, maupun kemampuan bersosialisasinya dengan lingkungannya nyata lebih unggul, khususnya pada generasi muda yang aktif mengikuti kegiatan olahraga daripada yang tidak aktif mengikutinya (Renstrom & Roux 1998, dalam A.S Watso: *Children in Sport* dalam Bloomfield, J., Fricker, P.A and Fitch K.D.,1992).

Penulis meyakini bahwa hal demikian juga berlaku bagi para dewasa dan lansia, proses penuaan atau bertambahnya umur bisa ditilik dari tampilan fisiknya. Makin tua usia kita, makin gemuk pula tubuh kita. Ini disebabkan lemak manusia mulai pada usia 40 tahun, akan terus meningkat. Proses kegemukan ini akan terus demikian kalau kita tidak mengimbanginya dengan olahraga yang sepadan, biasanya orang-orang pada usia demikian cenderung mengurangi makan atau diet pria (Prof. H.Y.S Giriwijoyo & Dr Didik Zafar, 2012: 18).

Kebangkitan olahraga pada wanita terjadi pada tahun 1971 di Amerika Serikat, yaitu tatkala diterimanya ketetapan pemerintah mengenai bantuan pendidikan, yang menetapkan bahwa semua program yang menerima bantuan pendidikan harus berlaku sama bagi wanita maupun pria. Semenjak wanita itu kaum wanita membuat langkah luar biasa dalam olahraga dan kegiatan kebugaran jasmani, wanita normal memang memiliki lebih kecil dan lebih ringan daripada pria, rasio proporsi lemak terhadap otot pada wanita adalah 18; 35 sedangkan rasio itu pada pria adalah 18; 42. Artinya, secara relatif jumlah otot pada pria lebih banyak daripada wanita, sehingga wanita tidak mungkin menyamai pria (Prof. H.Y.S Giriwijoyo & Dr Didik Zafar, 2012: 165)

Menopause adalah berhenti berhentinya secara fisiologis siklus yang berkaitan dengan tingkat lanjut usia perempuan. Seorang wanita yang mengalami menopause alamiah sama sekali tidak mengetahui apakah saat menstruasi tertentu benar-benar mestruasinya yang terakhir sampai satu tahun berlalu. Menopause kadang-kadang disebut sebagai perubahan kehidupan. Siklus dapat terjadi dalam waktu-waktu yang tidak menentu dan bukan hal yang aneh jika menstruasi tidak dapat datang selama beberapa bulan. Pada usia empat puluh tahun, beberapa perubahan hormone yang dikaitkan dengan pra menopause mulai terjadi ([Id.m.wikipedia.org/wiki/Menopause](http://id.m.wikipedia.org/wiki/Menopause))

Penelitian telah membuktikan, misalnya bahwa pada usia 40 tahun banyak wanita telah mengalami perubahan-perubahan dalam kepadatan tulang dan usia 44 tahun banyak yang menstruasinya lebih sedikit atau lebih pendek waktu dibandingkan biasanya, atau malah lebih banyak dan lebih lama. Sekitar 80% wanita yang siklusnya tidak teratur, bagi para wanita menopause sering timbul rasa cemas dan ini merupakan aspek pemicu kecemasan dan depresi sekaligus. Dalam konsep umum, kecemasan dipahami sebagai ketakutan atau perasaan gugup, setiap orang pasti pernah mengalami kecemasan pada saat-saat tertentu, dan dengan tingkat yang berbeda-beda. Hal tersebut mungkin saja terjadi karena individu merasa memiliki kemampuan untuk menghadapi hal yang mungkin meninmpnya dikemudian hari.alam teori behavior dijelaskan bahwa kecemasan muncul melalui *clisial conditioning*, artinya seseorang memunculkan reaksi kecemasan terhadap hal-hal yang pernah dialami sebelumnya dan reaksi-reaksi yang diperlajari dari pengalamannya (Bellack dan Hersen, 1988: 284).

Kecemasan berlebih dapat menimbulkan stres, hal ini menimpa begitu banyak orang, adalah suatu keadaan batin yang diliputi kekhawatiran akibat perasaan seperti takut, tidak aman, ledakan perasaan yang berlebihan, dan berbagai tekanan yang lainnya, yang merusak keseimbangan tubuh. Ketika seseorang menderita stres, tubuhnya bereaksi dan menunjukkan tanda bahaya, sehingga memicu terjadinya beragam reaksi biokimia di dalam tubuh: kadar adrenalin dalam aliran darah meningkat; penggunaan energi dan reaksi tubuh mencapai titik tertinggi; gula, kolesterol dan asam-asam lemak tersalurkan ke dalam aliran darah; tekanan darah meningkat dan denyutnya mengalami percepatan. Ketika glukosa tersalurkan ke otak, kadar kolesterol naik, dan semua ini memunculkan masalah bagi tubuh.

Oleh karenanya, stres mampu mengubah fungsi-fungsi normal tubuh. Akibat stres, kadar adrenalin dan kortisol di dalam tubuh meningkat di atas batas normal. Peningkatan kadar kortsitol dalam rentang waktu lama berujung pada kemunculan dini gangguan-gangguan seperti diabetes, penyakit jantung, tekanan darah tinggi, kanker, luka pada permukaan dalam dinding saluran pencernaan, penyakit pernafasan, eksim

dan prosiaris (sejenis penyakit kulit yang ditandai bintik-bintik atau kemerahan pada kulit, yang tertutupi oleh lapisan tanduk berwarna perak). Kadar kortsitol yang tinggi dapat berdampak pada terbunuhnya sel-sel otak.

Olahraga merupakan salah satu cara penghilang kecemasan yang baik. Berdasarkan artikel yang dipublikasikan oleh *Better Health Channel* (2011) berjudul *Healthy ageing - stay physically active* menyatakan bahwa aktivitas fisik (olahraga) dapat membantu orang tua menjaga independensi, sembuh dari penyakit dan mengurangi risiko penyakit. Massa otot dan kekuatan tulang dapat ditingkatkan dengan olahraga teratur. Berjalan, berenang, senam, dan bersepeda adalah semua bentuk latihan yang baik yang juga bisa bersosialisasi. Latihan beban juga dapat berguna. Selain itu, olahraga teratur bisa menjadi cara yang efektif untuk mengobati beberapa bentuk depresi, yang terjadi jika stres tidak tertangani. Aktivitas fisik menyebabkan otak distimulasi dan menyebabkan perasaan kesejahteraan. Olahraga juga bisa menjadi pengobatan yang efektif untuk kegelisahan. Beberapa studi penelitian menunjukkan bahwa olahraga teratur mungkin sama efektifnya dengan perawatan lain seperti obat untuk meredakan depresi ringan (Better Health Channel, 2011 dalam Kholil Lur Rochman 2010: 105).

Olahraga yang cocok untuk pra menopause salah satunya adalah senam yoga, menurut fisiologi: Selama anda bergerak, otot anda membutuhkan oksigen untuk bekerja secara efisien. Ketika beban otot meningkat, tubuh anda menanggapi dengan meningkatnya jumlah oksigen yang dikirim ke pelosok-pelosok otot-otot jantung. Sebagai akibatnya, detak jantung dan frekuensi pernafasan meningkat sampai memenuhi kebutuhannya. Oksigen diubah menjadi karbondioksida, yang kemudian dihembuskan. Tubuh anda berkeringat, dan anda membakar kalori dengan lemak.

Yoga adalah salah satu dari bentuk yang paling populer dalam latihan kebugaran, sebab yoga lebih menyenangkan untuk dilakukan berkelompok dan dapat dilakukan sendiri tanpa orang lain. Latihan yoga tidak hanya membantu anda merasa lebih baik, tetapi juga membantu anda tidur lebih nyaman, dan dapat

menghilangkan **stress** (Kholil Lur Rochman 2010: 105)

Gerakan yoga mempunyai manfaat bagi orang yang rutin melakukannya. Bagi wanita yang berusia di atas 50 tahun, ada beberapa gerakan pada olahraga yoga yang sangat bermanfaat. Gerakan-gerakan yoga tersebut dipercaya dapat membuat para wanita yang berusia di atas 50 tahun akan tampak lebih awet muda jika rutin melakukan gerakan-gerakan yoga tersebut. Berikut gerakan senam yoga:

1. Pose *Plow*



Gambar 2.1 Pose *Plow*

Gerakan yoga yang pertama yang sangat bermanfaat bagi wanita berusia di atas 50 tahun adalah gerakan *plow* (*Halasana*). Gerakan ini tidak hanya berguna untuk membantu regenerasi kulit sehingga kulit wajah akan lebih awet muda, tetapi gerakan *plow* ini juga akan membantu tubuh agar bisa lebih segar daripada sebelumnya.

Gerakan *plow* ini berupa gerakan kedua kaki yang ditebuk ke bagian depan hingga hingga bagian perut terangkat dan ujung kaki menyentuh matras di depan bagian kepala kita. Gerakan *plow* ini akan melancarkan sirkulasi darah hingga ke bagian kepala dan wajah. Menurut pendapat para ahli kesehatan, aliran darah yang lancar akan memudahkan nutrisi dan oksigen yang berada di dalam cairan darah akan terserap pada jaringan kulit.

2. Pose *Shoulder stand*



Gambar 2.2 Pose *Shoulder stand*

Gerakan yoga yang kedua adalah gerakan *shoulder stand* (*sarvangasana*) dimana gerakan ini juga bermanfaat untuk melancarkan sirkulasi darah pada bagian kepala dan kulit wajah. Gerakan ini memang sedikit sulit untuk dipraktikkan. Sesuai dengan nama gerakannya, gerakan *shoulder stand* ini bisa dilakukan dengan cara tubuh dibaringkan di lantai dengan kedua tangan ditempatkan di samping badan. Kemudian telapak tangan diletakan di lantai sambil ditekan dengan posisi kaki diangkat hingga membentuk sudut 90 derajat.

Tempatkan kedua tangan ke bagian punggung bawah dan topanglah punggung dan tubuh dengan menggunakan tangan. Usahakan posisi tubuh setegak mungkin dan lakukan gerakan ini selama 1 menit hingga 3 menit.

3. *Tadasana*, gerakan yoga yang paling cocok untuk pemula



Gambar 2.3 Pose *Tadasana*

Tadasana adalah gerakan yoga yang paling dasar dan mudah untuk dilakukan, fungsi dari gerakan ini adalah untuk menguatkan otot bagian perut, memperlancar peredaran darah dalam tubuh dan membantu menyeimbangkan kinerja otot tubuh secara alami. Untuk melakukan latihan *Tadasana*, ikuti 2 langkah dibawah ini:

- Berdiri tegak lalu jinjitkan kaki, angkat ke atas sambil menarik napas
- Lakukan langkah ini berulang-ulang setiap detik sebanyak 10 kali

4. *Pavanamuktasana*



Gambar 2.4 *Pawanamuktasana*

Gerakan yoga yang paling santai dan termasuk mudah dilakukan untuk mengecilkan perutmu adalah Pawanmuktasana. Latihan ini bisa kamu lakukan di kasur saat bangun atau sebelum tidur. Gerakan yoga Pawanmuktasana sangat mudah untuk dilakukan. Lakukan langkah-langkah di bawah ini:

- Berbaring di kasur atau matras yoga dengan posisi telentang sempurna
- Angkat kepala dan tarik kaki kanan sambil menarik napas, lalu cium lutut sambil menghembuskan napas
- Ganti dengan kaki kiri
- Lakukan dengan menarik kedua kaki hingga menyentuh hidung dan tahan selama 30 detik. Atur pernapasan seperti langkah kedua
- Ulangi beberapa kali semampumu

5. Pose Bhujangasana, yoga dengan 3 manfaat sekaligus



Gambar 2.5 Pose Bhujangasana

Selain bermanfaat untuk melenyapkan lemak yang menumpuk di perut, gerakan yoga yang satu ini juga cocok untuk kelenturan bagian pinggang dan tulang belakang. Bahkan dengan rutin melakukan *Bhujangasana*, akan membuat kamu terhindar dari yang namanya sakit punggung, hingga menyembuhkan sakit punggung yang sudah terlanjur datang. Ikuti langkah-langkah dibawah ini:

- Ambil posisi tidur telungkup dengan kaki lurus dan kedua telapak tangan berada tepat di bawah garis bahu
- Tarik napas secara perlahan dan angkat badan ke arah belakang dengan kedua tangan. Tahan posisi ini selama 1 menit
- Kembali ke posisi awal sambil menghembuskan napas secara perlahan. Ulangi 5-10 kali.



Gambar 2.6 Dhanurasana

Yoga *Dhanurasana* memang cenderung sulit untuk dilakukan, tapi kamu tetap wajib mencobanya karena punya banyak manfaat untuk tubuhmu. Tidak hanya ampuh membakar lemak yang menumpuk di perut, gerakan yoga yang satu ini juga sangat baik untuk memperbaiki postur tubuh dan memperkuat otot punggung.

Walaupun agak sulit, tapi jika dilakukan secara rutin, lama kelamaan kamu juga akan terbiasa dengan gerakan yoga yang satu ini. Yoga *dhanurasana* dengan mengikuti langkah-langkah di bawah ini:

- Berbaring dengan posisi telungkup di atas matras yoga, bungkukan lutut ke atas dan pegang pergelang kaki dengan tangan
- Angkat badan ke atas sampai tubuh membentuk lengkungan mirip seperti perahu dan hanya perut yang jadi tumpuan badan
- Arahkan kepala dan pandangan ke arah atas, tahan posisi ini 30 detik hingga 1 menit

UNESA

Universitas Negeri Surabaya

7. Padahastasana

6. Dhanurasana



Gambar 2.7 Padahastana

Cara melakukan latihan yoga ini juga sangat mudah, cukup ikuti langkah di bawah ini:

- Ambil posisi berdiri tegak dan angkat tangan ke atas sambil menarik napas
- Tarik kedua tangan ke bawah telapak kaki dan hembuskan napas
- Tahan posisi ini hingga 1 menit, ulangi hingga beberapa kali

8. Naukasana



Gambar 2.8 Naukasana

Naukasana adalah senam yoga yang mempunyai fungsi untuk mengecilkan perut, Ikuti langkah dibawah ini:

- Ambil posisi tidur telentang dengan kedua kaki rapat sempurna serta kedua tangan menempel di matras yoga dan tepat di kedua sisi tubuh
- Angkat tangan, kaki, bahu dan kepala secara perlahan sambil menarik napas dengan santai (sebisa mungkin hingga badan menyerupai huruf V)
- Semua bagian tubuh bertumpu pada otot perut. Pertahankan posisi ini selama yang kamu bisa
- Kembali ke posisi awal dan ulangi 5-10 kali dalam setiap latihan.

9. Uttanpadasana



Gambar 2.9 Uttanpadasana

Gerakan yoga lainnya yang bias membantu kamu untuk mengecilkan perut adalah *Uttanpadasana*, pose yoga yang satu ini juga bias mengencangkan otot kaki sekaligus membuat kaki jadi lebih cantik. Ikuti langkah-langkah dibawah ini:

- Berbaring dengan posisi telentang di atas matras yoga, kaki dan tangan lurus dan rapat
- Angkat kedua kaki secara perlahan hingga membentuk posisi tubuh tegak lurus atau 90 derajat
- Turunkan kaki dengan perlahan. Ulangi gerakan ini minimal 5 kali dalam setiap latihan

10. Vrksasana



Gambar 2.10 Vrksasana

Vrksasana merupakan salah satu gerakan yoga yang sedang in saat ini. Pose yoga yang juga sering disebut dengan *Willow* ini bermanfaat untuk memperkuat dan membentuk kedua sisi perut. Cara melakukan latihan ini juga sangat mudah, cukup dengan:

- Berdiri tegak dengan kedua kaki bersentuhan dan tangan di kedua sisi badan
- Letakkan telapak kaki kiri ke sisi dalam paha kanan hingga kaki kiri membentuk sudut 45 derajat
- Tarik kedua tangan ke depan dada hingga telapak kanan dan kiri menempel, tahan hingga 2 kali hembusan napas
- Pada hembusan napas ketiga, rentangkan tangan ke atas dengan posisi tangan terbuka
- Kembali ke posisi semula dan lakukan kembali dengan melipat kaki kanan.
- pada hembusan napas ketiga, rentangkan tangan ke atas dan posisi tangan terbuka
- tarik napas dan luruskan kembali badan
- Lakukan kebalikan dengan kaki sebaliknya

11. Pose Chaturanga Dandasana



Gambar 2.11 Pose *Chaturanga Dandasana*

Selain mengecilkan perut, gerakan yoga yang satu ini juga bisa menguatkan bahu, lengan dan punggung, yoga *Chaturanga Dandasana*. Ikuti langkah dibawah ini:

- Mulai dengan posisi seperti *push-up* dengan kaki bertumpu pada ujung jari kaki, tangan di bahu, dan posisi badan sejajar dari ujung kepala hingga ujung kaki
- Hembuskan napas sambil menurunkan dada ke arah lantai (tapi jangan sampai menyentuh lantai), hingga telapak tangan dekat dengan tubuh dan otot perut terasa menegang
- Tahan pose ini hingga 1 menit

B. METODELOGI PENELITIAN

Pada penelitian kuantitatif, kegiatan analisis data meliputi pengolahan dan penyajian data, melakukan perhitungan untuk mendeskripsikan data dan melakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji statistik. Penyajian data dan analisis data melalui data yang terkumpul dari lapangan bisa disajikan dalam bentuk tabel, grafik, maupun diagram. Tujuan akhir yang ingin dicapai dalam melakukan penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif adalah menguji teori, membangun fakta, menunjukkan hubungan dan pengaruh serta perbandingan antar variabel, memberikan deskripsi statistik, menaksir dan meramalkan hasilnya.

Berdasarkan dari hasil analisis perhitungan yang dilakukan dengan menggunakan perhitungan statistik secara manual dan menggunakan program komputer *SPSS (Statistical Product and Service Solution) for Windows release 16.00* yang dijadikan sebagai *cross check*

(pengecekan kembali), selanjutnya deskripsi data dari hasil penelitian dapat dijabarkan lebih lanjut sebagai berikut :

Tabel 4.1

Hasil Perhitungan Deskriptif Masing-Masing Variabel

NO	VARIABEL	MEAN	SD	MAK	MIN
1	PRETEST	155,216	3,3624	14	10
2	POSTTES	11,0667	1,55216	22	10

Dari tabel di atas dapat diketahui untuk nilai skor pretest didapat nilai mean sebesar 11,0667, standar deviasi sebesar 1,55216, nilai maksimal sebesar 14 dan minimal sebesar 10, dan untuk posttest diperoleh mean sebesar 155,216, standar deviasi 3,3624, nilai maksimum 22 dan nilai minimum 10.

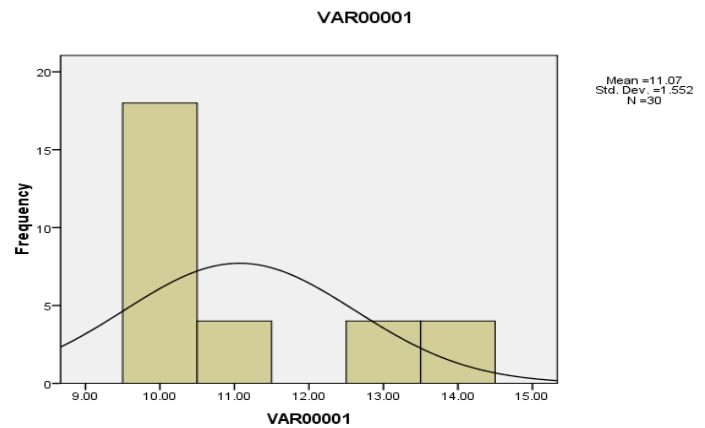
Untuk frekuensi nilai dari hasil test awal atau pretest dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.2 Tabel Frekuensi Pretest

No	Nilai	Frekuensi	Persentase %
1	10	18	60.0
2	11	4	13.3
3	13	4	13.3
4	14	4	13.3
Total		30	100.0

Dari tabel pretest diatas yang memperoleh nilai 10 terdapat frekuensi 18 orang dengan besar persentase 60%, untuk nilai skor dari nilai 11 diperoleh frekuensi 4 orang dengan persentase 13,3%, untuk nilai skor dari nilai 13 diperoleh frekuensi 4 orang dengan persentase 13,3%, untuk nilai skor dari nilai 14 diperoleh frekuensi 4 orang

dengan persentase 13,3%. Jika dilihat dalam bentuk histogram sebagai berikut :

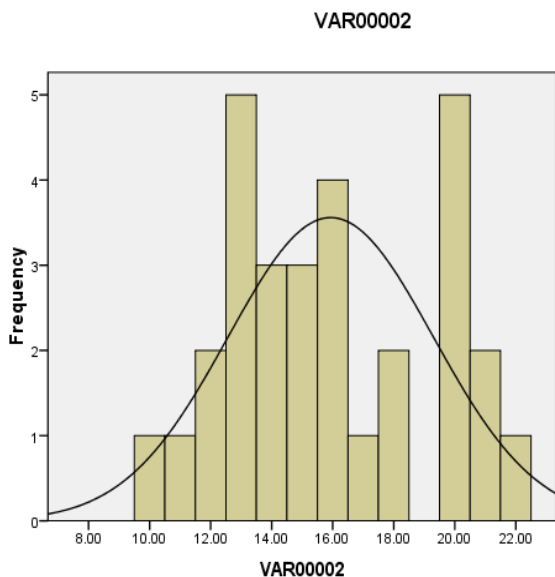


Sedangkan untuk frekuensi nilai dari hasil posttest dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel Hasil Frekuensi Posttest 4.3

No	Nilai	Frekuensi	Persentase%
1	10	1	3.3
2	11	1	3.3
3	12	2	6.7
4	13	5	16.7
5	14	3	10.0
6	15	3	10.0
7	16	4	13.3
8	17	1	3.3
9	18	2	6.7
10	20	5	16.7
11	21	2	6.7
12	22	1	3.3
	Total	30	100.0

Dari tabel post test di atas untuk nilai skor dari nilai 10 diperoleh frekuensi 1 orang dengan persentase 3,3%, untuk nilai skor dari nilai 11 diperoleh frekuensi 1 orang dengan persentase 3,3%, untuk nilai skor dari nilai 12 diperoleh frekuensi 2 orang dengan persentase 6,7%, untuk nilai skor dari nilai 13 diperoleh frekuensi 5 orang dengan persentase 16,7%, untuk nilai skor dari nilai 14 diperoleh frekuensi 3 orang dengan persentase 10%, untuk nilai skor dari nilai 15 diperoleh frekuensi 3 orang dengan persentase 10%, untuk nilai skor dari nilai 16 diperoleh frekuensi 4 orang dengan persentase 13,3%, untuk nilai skor dari nilai 17 diperoleh frekuensi 1 orang dengan persentase 3,3%, untuk nilai skor dari nilai 18 diperoleh frekuensi 2 orang dengan persentase 6,7%, untuk nilai skor dari nilai 20 diperoleh frekuensi 5 orang dengan persentase 16,7 %, untuk nilai skor dari nilai 21 diperoleh frekuensi 2 orang dengan persentase 6,7%, untuk nilai skor dari nilai 22 diperoleh frekuensi 1 orang dengan persentase 3,3 %. Jika dilihat dari gambar histogram sebagai berikut:



B. Syarat Uji Hipotesis

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka syarat yang harus dipenuhi terlebih dahulu yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Pengujian tersebut adalah penentu sebelum memasuki pada analisis inferensial. Sehingga pada

syarat uji ini akan disajikan uji normalitas dan uji homogenitas sebagai berikut :

1. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dimaksudkan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu data. Sehingga pengujian normalitas data ini sebagai langkah ke proses pengujian statistik inferensial. Statistik inferensial merupakan suatu cara untuk membuat kesimpulan secara keseluruhan berdasarkan data yang dikumpulkan. Dalam hal ini untuk menyimpulkan uji normalitas data secara keseluruhan menggunakan. Adapun pengujian normalitas data adalah :

Kriteria pengujian data berdistribusi normal

- 1) Jika tingkat signifikan ($p > \alpha = 0,05$). Maka data berdistribusi normal
- 2) Jika tingkat signifikan ($p < \alpha = 0,05$). Maka data tidak berdistribusi normal

Hasil perhitungan dengan SPSS 1.6 untuk melihat gejala normalitas data nampak pada tabel. Dari data diatas untuk nilai prettest sebesar $0.000 < \alpha = 0,05$, maka berdistribusi tidak normal, sedangkan untuk nilai posttest sebesar $0,069 < \alpha = 0,05$, maka berdistribusi normal

2. Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas ini digunakan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama. Untuk keperluan dalam penelitian ini uji homogenitas diperlukan untuk mengetahui kesamaan subjek dalam kelompok. Adapun kriteria uji homogenitas data sebagai berikut :

Kriteria pengujian homogenitas data.

- 1) Jika tingkat signifikan ($p > \alpha = 0,05$). Maka varians homogen
- 2) Jika tingkat signifikan ($p < \alpha = 0,05$). Maka varians tidak homogen.

Hasil perhitungan SPSS 1.6 untuk perhitungan homogenitas data, diperoleh nilai F tabel sebesar $51,807 > \alpha = 0,05$. Maka varians homogen

C. Hasil Uji Hipotesis

Pada bagian ini akan dikemukakan pengujian hipotesis berdasarkan dari hasil tabulasi data yang diperoleh dari tes yang telah diberikan kepada Wanita pra menopause. Kemudian hasil tabulasi data diolah dan dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis yang sudah diajukan sebelumnya.

Uji beda rerata untuk sampel berpasangan (*Pretest* dan *Posttest*)

Untuk hipotesis yang telah diajukan, maka uji analisis yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah uji beda rerata (uji beda *mean*) dengan menggunakan analisis uji-*t paired t-test*. Nilai yang digunakan dalam perhitungan uji-*t paired t-test* adalah:

Tabel 4.6 Nilai dari pretest dan posttest

nilai *pretest* dan *posttest* dengan penyajian datanya (seperti pada lampiran) maka hasil perhitungan uji-*t paired t-test*, berikut hasil dan tabel :

Dari tabel uji t test (uji dua sampel berpasangan) melalui aplikasi SPSS 1.6 diatas diperoleh nilai rata-rata sebesar 486,667, untuk nilai dari standar deviasi diperoleh 0,61164, sedangkan untuk nilai T hitung sebesar 7,957.

1. Uji hipotesis sampel berpasangan (*Pretest* dan *Posttest*)

Dari tabel paired sample test diatas diperoleh nilai T hitung sebesar $486,667 > T_{tabel}$ sebesar 1,84, karena nilai dari Thitung $> T_{tabel}$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak sedangkan H_a diterima yang berarti terdapat perubahan pada tingkat kecemasan wanita pra menopause.

D. PENUTUP

Pada bab ini akan dibahas hal-hal yang ditemukan pada hal setelah melakukan penelitian dan analisis data di lapangan. Dari tabel paired sample test diperoleh nilai Thitung sebesar $486,667 > T_{tabel}$ sebesar 1,84, karena nilai dari Thitung $> T_{tabel}$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak sedangkan H_a diterima, sehingga terdapat

perubahan tingkat kecemasan pada wanita pra menopause.

Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian seberapa besar pengaruh *Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Pramenopause*. Senam 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 1 minggu 2x selama 6 minggu membuat kondisi fisik meningkat dan meningkatkan tingkat psikologis wanita pramenopause dan untuk kedepannya wanita pra menopause tidak merasa cemas untuk memasuki fase-fase tersebut.

B. SARAN

Dari hasil penelitian dan kesimpulan yang diberikan, maka dapat dikemukakan saran untuk wanita pramenopause, yang diharapkan dapat memahami pentingnya kondisi fisik serta peningkatan psikologis, karena dengan kondisi fisik yang baik dan tingkat psikologis yang baik pula wanita pra menopause dapat melewati fase-fase setelah pramenopause.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Agustinina, A. 2001. *Bugar dengan Senam Aerobik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi V, Penerbit Rineka Cipta Jakarta.
- Giriwijoyo & Didik . 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- (id.m.wikipedia.org/wiki/Menopause) diakses 20 Desember 2015
- <http://creasoft.wordpress.com/2009/04/17/pengertian-menopause> diakses 20 Desember 2015
- (<http://www.ascopost.com/issues/october-15,-2014/menopause-rating-scale.aspx>). 20 Desember 2015
- Kholil, R. 2010. *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Stain Press (Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri).

Mengutip. Rachmatndy. *Analisis Deskriptif Senam Bugar Lansia Pada Menopause Rating Scale (MRS)*. unesaMakalah.

Pdf. Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Pra Menopause.bab tinjauan pustaka.

<http://dilgilib.unimus.idfiles/disk1/111/jtptunius-gld-luckysenja-5543-3-babii.pdf>.

(online) diakses 12 januari 20 desember 2015

Sugiono, 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Lutan, R. 2000. *Manajemen Penjaskes*. Bandung: Depdiknas.

Media 2010. " *The Government of Canada's Role in Sport*"

<http://www.canada2010.gc.ca/mmedia/kits/fch-9-eng.cfm>

M.S. Made.2010.*Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa Press

Stufflebeem,D,L. 2003. *The CIPP Model Evaluation, Presented at the 2003 Annual Conference of the Oregon Program Evaluators Network (OPEN)*.

Sudibyo Setyobroto. 1992. *Psikologi Kepeatihan*. Jakarta : CV. Jaya Sakti

Sugiono, 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Suharno. H.P. 1986. *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Yogyakarta

Tambak Kusuma

