

Pengaruh Yoga terhadap Kualitas Hidup Terkait Kesehatan pada Wanita *Menopause*

Effect Yoga on Health-Related Quality of Life in Menopause Women

Lulut Khoridatur Rosida, Sinu Andhi Jusup, Bhisma Murti
Faculty of Medicine, Sebelas Maret University

ABSTRAK

Pendahuluan: *Menopause* menyebabkan perubahan fungsi ovarium yang otomatis akan mempengaruhi produksi hormon sehingga dapat menyebabkan berbagai keluhan fisik dan mental. Keluhan-keluhan ini akan mengakibatkan penurunan kualitas hidup terkait kesehatan pada wanita *menopause*. Yoga merupakan salah satu latihan fisik yang menurut berbagai penelitian dapat mengurangi keluhan akibat *menopause*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap kualitas hidup terkait kesehatan pada wanita *menopause*

Metode: Penelitian ini menggunakan metode *observational analitik* dengan pendekatan *case control*. Subjek adalah wanita *menopause* yang melakukan yoga di Ganep's Surakarta. Sampel berjumlah 45 orang, yaitu 15 orang melakukan yoga dan 30 orang yang tidak yoga melalui metode "*fixed exposure sampling*". Variabel bebas dalam penelitian ini adalah yoga sedangkan variabel terikatnya adalah kualitas hidup terkait kesehatan yang diukur menggunakan kuesioner *Medical Outcome Study SF-36*. Data yang terkumpul disajikan dalam bentuk tabel dan dianalisis bivariat menggunakan uji-t kemudian dianalisis multivariat menggunakan analisis regresi linier berganda.

Hasil: Hasil penelitian dengan uji-t didapatkan $p < 0.001$ yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara yoga dan skor kualitas hidup terkait kesehatan, serta terdapat perbedaan yang signifikan pula antara skor kualitas hidup wanita *menopause* yang melakukan yoga dan tidak melakukan yoga ($p < 0,001$). Hasil uji regresi linier berganda didapatkan koefisien regresi = 435,6; $p < 0.001$ (Konstanta: 3296.41; CI 95% (-692)-1230.82; $R^2_{adjusted}$: 32.2% dan $p < 0.001$).

Kesimpulan: Yoga dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup terkait kesehatan pada wanita *menopause*.

Kata Kunci: Yoga, Kualitas hidup, *Menopause*.

ABSTRACT

Introduction: Menopause causes changes in ovarian function that will automatically affect production of hormones that can cause a variety of physical and mental symptoms. These symptoms will lead to lower health-related quality of life in postmenopausal women. Yoga is a physical and meditation exercise. According to various studies, yoga can reduce symptoms of postmenopausal syndrome. This study aimed to investigate effect yoga on health-related quality of life in menopause.

Methods: This research used observational analytic with case control approach. The subject were postmenopausal women who did yoga in Ganep's Surakarta. Samples were taken with fixed exposure sampling technique. There were 45 subjects of research which consists of 15 people did yoga and 30 people did not yoga. Independent variable of this research was yoga and dependent variable was health-related quality of life scores were measured using a questionnaire Medical Outcomes Study SF-36. Gained Data was presented in table form and analyzed bivariate analysis using t-test and multivariate analysis using multiple linear regression analysis.

Results: This research showed t-test value $p < 0.001$ which meant that there was significant effect yoga on health related quality of life. And there were significant difference scores between yoga group and no yoga group ($p < 0.001$). Multiple linear regression value showed regression coefficients = 435,6; $p < 0.001$ (Constants: 3296.41; CI 95% (-692)-1230.82; $R^2_{adjusted}$: 32.2% and $p < 0.001$).

Conclusions: Yoga can effect on health-related quality of life in menopause women.

Keywords: Yoga, Quality of life, Menopause.

PENDAHULUAN

Menopause dikenal sebagai masa berakhirnya menstruasi atau haid, dan sering dianggap menjadi momok dalam kehidupan wanita. Berdasarkan survei Perkumpulan Menopause Indonesia tahun 2005, usia menopause rata-rata wanita Indonesia adalah $49 \pm 0,2$ tahun. Perubahan fungsi ovarium akan memengaruhi hormon yang kemudian memberikan pengaruh pada organ tubuh wanita pada umumnya. Sehingga muncul berbagai keluhan fisik, baik yang berhubungan

dengan organ reproduksinya maupun organ tubuh pada umumnya. Perubahan ini seringkali memengaruhi keadaan psikis seorang wanita. Beberapa faktor yang memengaruhi gejala menopause antara lain gaya hidup, etnis, status menstruasi, status sosial ekonomi, kejadian negatif di masa lalu, sumber personal dan kepribadian. (1,2,3)

Keluhan-keluhan yang paling sering timbul yaitu *hot flushes* dan berkeringat, nyeri otot dan sendi, gangguan tidur, kecemasan, dan gangguan mood yang

secara signifikan dapat menurunkan kualitas hidup wanita *menopause*.(4) Pengukuran kualitas hidup terkait kesehatan diwujudkan dalam 8 dimensi, yaitu dimensi fungsi fisik, peranan fisik, rasa nyeri, kesehatan umum, fungsi sosial, energi, peranan emosi, dan kesehatan jiwa. Delapan dimensi tersebut dapat dikumpulkan menjadi 2 komponen besar yaitu komponen fisik dan komponen mental.(5)

Untuk menjaga agar tubuh tetap sehat di usia yang tidak muda lagi ini, orang-orang banyak datang ke pusat kebugaran yang salah satunya ke tempat pelatihan yoga. Yoga merupakan salah satu latihan pernafasan. Salah satu aspek pentingnya adalah meditasi yang menimbulkan beberapa perubahan fisiologis berupa respon relaksasi. Hasil penelitian dari beberapa peneliti dalam jurnal *Medical Hypotheses* menemukan adanya keterkaitan atau pengaruh yoga terhadap penurunan stres. Menurut Streeter Professor Psikiatri dari *Boston University School of Medicine* mengatakan bahwa gerakan yoga dapat memperbaiki ketidakseimbangan hormon dan ketidakseimbangan sistem - sistem persarafan.(6)

Penelitian mengenai pengaruh yoga terhadap gejala-gejala *menopause* telah

banyak ditemui, namun untuk pengukuran secara khusus terhadap kualitas hidup terkait kesehatan masih jarang dilakukan dan ditemui.

Dengan latar belakang tersebut di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh yoga terhadap kualitas hidup terkait kesehatan pada wanita *menopause*.

SUBJEK DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan studi *case control*. Penelitian dilakukan di tempat yoga Ganep's Surakarta pada bulan Juli-September 2015. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode "*fixed exposure sampling*", didapatkan jumlah subjek wanita *menopause* yang melakukan yoga sesuai kriteria sebanyak 15 orang dan subjek wanita *menopause* yang tidak melakukan yoga sebanyak 30 orang sehingga total subjek sebanyak 45 orang.

Kriteria inklusi, yaitu melakukan yoga ≥ 8 minggu di Ganep's Surakarta, berusia 45-70 tahun, dan mengalami *menopause* selama 1-10 tahun. Kriteria eksklusi, yaitu subjek tidak pernah menikah, subjek tidak pernah hamil, subjek sedang menerima terapi hormon, memiliki penyakit berat yang tidak terkontrol, merokok dan mengkonsumsi

alkohol, memiliki riwayat radioterapi, pernah melakukan *oophorektomi* atau pengangkatan ovarium, subjek menjadi olahragawan dan mengikuti olahraga lain.

Variabel bebas pada penelitian ini adalah yoga. Yoga salah satunya *nidra* termasuk ke dalam bagian dari yoga *savasana* yang bermanfaat untuk mengendurkan seluruh bagian tubuh baik secara fisik dan psikologis.

Variabel terikat pada penelitian ini adalah kualitas hidup terkait kesehatan. Kualitas hidup terkait kesehatan berbentuk skor yang menggambarkan komponen kebahagiaan dan kepuasan terhadap kehidupan mencakup dimensi fisik, fungsional, psikologis, dan sosial.(7) Variabel ini diukur menggunakan kuesioner *Medical Outcome Study SF-36* yang telah valid.(8)

Variabel luar terkendali, yaitu status pernikahan, status pekerjaan, kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol, penyakit kronis, dan status kehamilan. Variabel luar tidak terkendali, yaitu pola hidup, dan tingkat stres.

Data yang diperoleh pada penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel. Kemudian dilakukan analisis bivariat menggunakan uji-t lalu dilanjutkan dengan analisis multivariate menggunakan analisis regresi linier berganda.

HASIL

Berdasarkan data pada Tabel 1 karakteristik subjek penelitian dikelompokkan berdasarkan umur, pendidikan, status pekerjaan, dan lama *menopause*. Rata-rata umur subjek yang melakukan yoga adalah 59 tahun, sedangkan yang tidak melakukan yoga adalah 55,6 tahun. Untuk mengetahui homogenitas subjek penelitian, dilakukan analisis statistik dengan mencari perbedaan rata-rata dalam tiap karakteristik.

Pada kelompok umur, pendidikan, status pekerjaan, dan lama *menopause* distribusinya tidak normal sehingga diuji dengan *Mann-whitney test*. Hasil analisis statistik pada kelompok lama *menopause* dan pendidikan menunjukkan tidak ada perbedaan yang bermakna. Sedangkan pada kelompok umur dan status pekerjaan menunjukkan ada perbedaan yang bermakna.

Tabel 2 uji normalitas pada variabel umur dan status pekerjaan, didapatkan kedua data tidak terdistribusi secara normal sehingga selanjutnya dilakukan uji *Mann-whitney*. Dari hasil uji statistik tersebut didapatkan nilai *p* untuk umur adalah 0,101, untuk status pekerjaan adalah 0,697, karena $p > 0,05$ maka didapatkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna antara

Tabel 1 Distribusi sampel berdasarkan karakteristik sampel

Karakteristik Sampel	Yoga		Tidak Yoga		Total
	Frekuensi (n)	Persen (%)	Frekuensi (n)	Persen (%)	
Umur					
47 -57 tahun	5	11,11	22	48,89	27
58 -67 tahun	10	22,22	8	17,78	18
Pendidikan					
Lulus SD	0	0	9	20	9
Lulus SMP/SMA	9	20	7	15,56	16
LulusDiploma /Sarjana	6	13,33	14	31,11	20
Status Pekerjaan					
Ya	7	15,56	24	53,33	31
Tidak	8	17,78	6	13,33	14
Lama Menopause					
1-5 tahun	7	15,56	20	44,44	27
6-10 tahun	8	17,78	10	22,22	18

Sumber: Data primer,2015

umur dan status pekerjaan wanita *menopause* yang melakukan yoga dan tidak melakukan yoga terhadap skor kualitas hidup terkait kesehatan.

Selanjutnya uji normalitas pada total skor kualitas hidup terkait kesehatan didapatkan data terdistribusi secara normal sehingga selanjutnya dilakukan uji parametrik *t test*. Dari hasil uji statistik tersebut didapatkan nilai *p* adalah 0,000, karena $p < 0,05$ maka didapatkan perbedaan yang bermakna antara total skor kualitas hidup terkait kesehatan pada *menopause* yang melakukan yoga dan tidak melakukan yoga.

Tabel 3 menunjukkan rata-rata skor kualitas hidup terkait kesehatan pada kelompok yoga : 435,6 lebih tinggi daripada kelompok tidak yoga. Perbedaan ini secara statistik signifikan ($b=435,6$; $p = 0,001$). Hal ini berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara skor kualitas hidup terkait kesehatan pada wanita *menopause* yang melakukan yoga dan tidak melakukan yoga. Namun pada kelompok umur dan status bekerja tidak didapatkan hasil yang bermakna

Tabel 2 Analisis bivariat tentang umur, status pekerjaan, dan total skor kualitas hidup terkait kesehatan

	N	Median (min-maks)	Mean	SD	T	P
Umur						
Yoga	15	60(47-67)	59	±5,28	-	0,101
Tidak Yoga	30	54(50-67)	55,6	±5,43		
Status Pekerjaan						
Yoga	15	-	0,47	±0,52	-	0,697
Tidak Yoga	30	-	0,80	±0,41		
Total Skor						
Yoga	15	-	3089,3	±249,9	-4,032	0,001
Tidak Yoga	30	-	2627,5	±405,4		

Sumber: Data primer, 2015

Tabel 3 Hasil analisis multivariat regresi linier berganda tentang pengaruh yoga, umur, dan status pekerjaan terhadap skor kualitas hidup terkait kesehatan

Variabel	Koefisien regresi			
	b	Confidence Interval (Batas bawah- batas atas)	t	P
Konstanta	3296,41		5,687	< 0,001
Yoga	435,6	(-692,77)-(1230,82)	3,480	0,001
Umur (tahun)	-9,504		-0,935	0,355
Bekerja	-175,54		-1,429	0,160

N observasi = 45
R²adjusted = 32,2 %
P = 0,001

Sumber: Data primer, 2015

PEMBAHASAN

Uji analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji parametrik *t test* dan uji regresi linier berganda. Sebelumnya telah dilakukan uji normalitas menggunakan uji *Saphiro-Wilk* pada total skor kualitas hidup terkait kesehatan menggunakan kuesioner SF-36 dimana hasilnya data terdistribusi secara normal, sehingga dilakukan uji *t test*

dengan hasil yang didapat nilai $p = 0,000$, yaitu signifikan/ bermakna.

Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana didapatkan koefisien regresi (β_1) yaitu 435,6, hal ini menunjukkan dengan melakukan yoga dapat menambah skor kualitas hidup terkait kesehatan sebanyak 435,6 sehingga dapat disimpulkan bahwa yoga dapat meningkatkan kualitas hidup terkait kesehatan. Hasil ini mendukung hipotesis

penelitian bahwa ada pengaruh yoga terhadap kualitas hidup terkait kesehatan pada *menopause*.

Total skor kualitas hidup terkait kesehatan pada kelompok yang melakukan yoga lebih tinggi secara bermakna dibandingkan kelompok yang tidak melakukan yoga, ditunjukkan pada dimensi fungsi fisik, energi, kesehatan jiwa, rasa nyeri, kesehatan umum, total skor dan perbedaan skor antara kedua kelompok. Sedangkan pada dimensi peranan fisik, peranan emosi dan fungsi sosial tidak bermakna.

Menurut penelitian Gibbs (2001) (8), yoga dapat memengaruhi mekanisme regulasi respon stress, fungsi seksual, tekanan darah, imun, metabolik, emosi dan suhu tubuh. Melalui beberapa mekanisme inilah yang dapat menyebabkan adanya perbedaan kualitas hidup terkait kesehatan pada wanita *menopause* yang melakukan yoga dan tidak melakukan yoga.

Arora dan Bhattacharjee (2008) (9) menyatakan bahwa Yoga akan menurunkan produksi ACTH. Penurunan tingkat kortikosteroid dan katekolamin dikenal untuk mengurangi respon stres. Yoga akan meningkatkan aktivitas parasimpatis yang menyebabkan penurunan reaksi dari inti *paragigantocellular* dari medula ke lokus

seruleus. Penurunan stimulasi lokus seruleus dapat menurunkan produksi norepinefrin, yang menyebabkan terjadinya relaksasi, ketenangan dan mengurangi tingkat pernapasan dan jantung.

Penurunan norepinefrin pada inti paraventricular hipotalamus akan menurunkan produksi CRH dan kortisol. Peningkatan aktivitas parasimpatis dan penurunan resultan tekanan darah yang dapat menyebabkan pelepasan *Arginine Vasopressin* (AVP). Hal ini mengakibatkan yoga dapat mengaktivasi korteks prefrontal dan peningkatan transmisi glutamat dalam nucleus arkuata di hipotalamus medial sehingga akan mengakibatkan pelepasan β -*endorphine*.(10)

Endorphin akan memengaruhi berbagai fungsi hipotalamus, termasuk pengaturan reproduksi, pengaturan suhu, kardiovaskuler dan fungsi pernafasan, juga sebagai pengatur fungsi ekstra hipotalamik seperti persepsi nyeri dan *mood*. *Endorphin* selanjutnya akan memengaruhi pelepasan GnRH yang efek utamanya melalui jalur katekolamin terutama norepinephrin. *Endorphin* juga dapat memengaruhi pelepasan GnRH secara langsung, tanpa intermediasi neuroamin.(11,12)

Secara fisik, relaksasi dari latihan yoga akan menimbulkan rasa nyaman atau relaks. Dalam keadaan relaks, tubuh melalui otak akan memproduksi endorphin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh dan dapat meredakan rasa nyeri (keluhan-keluhan fisik). Begitupun dengan kondisi psikologis, dengan melakukan *guide imagery* dan hipnosis akan terjadi pelepasan emosi-emosi negatif seperti rasa marah, cemas, dan lain yang merupakan implikasi dari meningkatnya kualitas hidup dari sisi psikologis. (13)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Vera (2004) (14) mendukung penelitian ini dimana efek relaksasi dari yoga dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Selanjutnya penurunan tekanan darah menyebabkan terjadinya peningkatan kualitas hidup. Menurunnya tekanan darah pada pembuluh darah di kepala dan otak menyebabkan turunnya rangsangan terhadap rangsangan rasa nyeri dan sakit kepala yang diderita selama ini.

Setelah dilakukan relaksasi, beberapa subjek merasakan kondisi fisik yang berbeda, misalnya berkurangnya sakit kepala dan kelelahan fisik serta tidak mengalami kesulitan dan gangguan pada saat tidur. Istirahat yang cukup, tidak

mudah mengalami kelelahan fisik.. Relaksasi dapat meningkatkan aktivitas saraf parasimpatetik, meningkatkan konsentrasi dan pengetahuan seseorang tentang sesuatu yang terjadi dibalik ketegangan otot. Lebih jauh lagi relaksasi dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengendalikan perasaannya dan meningkatkan kemampuan dalam melakukan aktivitas fisik dan membantu penderita dalam berinteraksi di dalam lingkungannya. Semua perubahan yang terjadi baik dari aspek fisik, psikologis dan sosial tersebut merupakan dimensi dari kualitas hidup.(14)

Penelitian lain yang mendukung penelitian ini yaitu penelitian oleh Mastrengelo dkk. (2005) dalam Verzosa (2010) (4) melaporkan bahwa 5 dari 6 wanita peri dan pasca *menopause* yang menyelesaikan program yoga 8 minggu menunjukkan peningkatan kualitas hidup yang diukur menggunakan MENQOL (*Menopause Specific Quality of Life*). Dan dalam penelitian Verzosa (2010) menyebutkan bahwa program yoga yang dilakukan selama 8-10 minggu menunjukkan penurunan frekuensi *hot flushes*, peningkatan kualitas tidur, penurunan gejala vasomotor dan gejala psikologis.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di Ganep's Surakarta dapat disimpulkan bahwa yoga dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup terkait kesehatan pada wanita *menopause*. Hasil dari Analisis regresi linier menunjukkan yoga dapat meningkatkan kualitas hidup terkait kesehatan pada wanita *menopause*.

SARAN

1. Masyarakat utamanya wanita *menopause* diharapkan dapat melakukan yoga sendiri di rumah atau di sanggar yoga sebagai upaya efektif dalam mencegah gejala-gejala pre dan pasca *menopause* sehingga dapat memengaruhi kualitas hidup wanita *menopause*.
2. Perlu dilakukan penelitian serupa dengan menggunakan alat ukur yang lebih spesifik serta mengeksklusikan variabel-variabel lain yang juga memengaruhi timbulnya gejala-gejala *menopause*.
3. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan tempat penelitian yang lebih luas dan sampel kasus yang lebih beragam agar dapat dibuat simpulan penelitian yang komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ucapkan terima kasih kepada Arif Suryawan, dr., dan Endang Ediningsih, dr., M.Kes selaku penguji skripsi penulis yang atas kritik dan sarannya yang membangun, penulis mampu menyelesaikan skripsi dan naskah publikasi dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rostiana T (2009). *Kecemasan pada wanita yang menghadapi menopause*. Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma. Depok.
2. Soewondo P (2007). *Menopause, Andropause dan Somatopause Perubahan Hormonal pada Proses Menua*. In: Sudoyo AW, Setiyohadi B, Alwi I, Marcellus, Simadibrata K, Setiati S, ed. Ilmu Penyakit Dalam. Edisi 4 Jilid 3. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Depok.
3. Binfa L, Castelo-Branco C, Blümel JE (2004). *Influence of psycho-social factors on climacteric symptoms*. *Maturitas* 48(4): 425–31.
4. Verzosa S (2010). *Influence of Yoga on Hormonal Changes, Quality of Life, and Musculoskeletal Fitness in Menopausal Women*. University of British Columbia.
5. RAND Corporation (2009). *Scoring Instructions for The 36-item Short Form Survey (SF-36)*.
6. Kontesa M, Refelinda Y (2013). *Efektifitas senam yoga terhadap produksi asi ibu menyusui di*

- Kenagarian jawi jawi wilayah kerja puskesmas talang tahun 2013.*
7. Fayers PM, Machin D (2007). *Quality of life: the assessment, analysis, and interpretation of patient-reported outcomes*. Edisi ke-2. England: Jhon Wiley & Sons Ltd, hal: 4-5.
8. Harmaini F (2006). *Uji keandalan dan kesahihan formulir European quality of life – 5 dimensions (EQ-5D) untuk mengukur kualitas hidup terkait Kesehatan pada usia lanjut di RSUPNCM*. Depok. Universitas Indonesia. Tesis.
9. Gibbs EA (2001). *Menopause, Stress and Your Heart: A Yoga Program for Health and Healing*. University of Cambridge, Massachusetts.
10. Arora S, Bhattacharjee J (2008). *Modulation of immune responses in stress by Yoga*. *Int J Yoga*, 1(2): 45–55.
11. Thirthalli J, Naveen GH, Rao MG, Varambally S, Christopher R, Gangadhar BN. Cortisol and antidepressant effects of yoga. *Indian J Psychiatry*, 55 (Suppl 3):S405-8.
12. Anwar R (2005). *Sekresi gonadotropin hypofise*. Fakultas Kedokteran Unpad. Pertemuan Fertilitas Endokrinologi Reproduksi bagian Obstetri dan Ginekologi RSHS/FKUP Bandung.
13. Yadav RK, Magan D, Mehta N, Sharma R, Mahapatra SC (2012). Efficacy of a Short-Term Yoga-Based Lifestyle Intervention in Reducing Stress and Inflammation: Preliminary Results. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 18(7): 662-667.
14. Baune BT, Aljeesh YI, Adrian I (2005). Predictores of Quality of Life Among Hypertensive Patients With And Without Stroke. *Journal of The Islamic University of Natural Sciences Series*, 13(2) 91-107.
15. Vera MPG (2004). Blood Pressure Vari-ability and stress Management Train-ing for Essnetial Hypertension. *Behav-ioral Medicine*, 30(2), 53-62.