

Pengaruh Mindfulness Breathing Exercise Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Menopause

Nazella Ghaniya Abdullah¹, Holipah², Rahma Dian Hanifarizani³
^{1,2,3} Fakultas Kedokteran, Universitas Brawijaya, Malang, Indonesia

Article Info

Article history:

Received July 23, 2024
Revised July 23, 2024
Accepted July 24, 2024

Kata Kunci:

*Mindfulness,
Breathing Exercise,
Tingkat Kecemasan,
Menopause*

Keywords:

*Mindfulness,
Breathing exercise,
Anxiety level,
Menopause*

ABSTRAK

Menopause merupakan masa saat ovarium wanita mulai berhenti memproduksi hormon estrogen, hal ini berdampak pada perubahan fisik dan psikologis. Perubahan psikologis yang umum dirasakan oleh wanita menopause adalah kecemasan. Salah satu cara mengatasi kecemasan adalah melakukan terapi berdasarkan prinsip *mindfulness breathing exercise*. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengidentifikasi pengaruh *mindfulness breathing exercise* terhadap tingkat kecemasan wanita menopause. Metode penelitian merupakan pre experimental dengan prepost test design. Sampel yang digunakan sebanyak 40 responden. Pengukuran dilakukan pada hari ke -1 (sebelum dilakukan intervensi mindfulness), serta post test pada hari ke-3,5,8,10,12, dan 14. Analisis data yang digunakan ialah Repeated ANOVA. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan skor kecemasan wanita menopause ($p < 0.002$ di hari ke-14). Kesimpulan penelitian ini adalah intervensi *mindfulness breathing exercise* menurunkan tingkat kecemasan wanita menopause.

ABSTRACT

Menopause is a time when a woman's ovaries begin to stop producing estrogen hormone. The decreasing estrogen levels causes many physical and psychological changes in women. One of the psychological changes commonly felt by menopausal women is anxiety. One way to overcome anxiety is to carry out therapy based on the principle of mindfulness breathing exercise. The aim of this research was to identify the effect of mindfulness breathing exercise on the anxiety levels of menopausal women. The research method was a pre-experimental pre-post test design. The sample used was 40 respondents. Measurements were taken on day 1 (before the mindfulness intervention), as well as post tests on days 3, 5, 8, 10, 12, 14. The data analysis used was Repeated ANOVA. The results showed a significant decrease in the anxiety scores of menopausal women ($p < 0.002$). The conclusion of this research is that the mindfulness breathing exercise intervention reduces the anxiety level of menopausal women.

This is an open access article under the [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



Corresponding Author:

Nazella Ghaniya Abdullah
Fakultas Kedokteran, Universitas Brawijaya,
Malang, Indonesia
Email: nazellaghaniya@student.ub.ac.id

1. PENDAHULUAN

Setiap wanita yang hidup pada usia senja akan mengalami menopause. Secara definisi, istilah menopause merujuk kepada berhentinya menstruasi selama minimal 12 bulan tanpa adanya penyebab patologis [1]. Menopause dibagi menjadi menopause alami yang biasanya terjadi pada wanita usia 45-55 tahun dan dikatakan menopause dini jika seorang wanita mulai mengalami gejala menopause di usia 40 tahun kebawah [2]. Gejala umum yang paling banyak dilaporkan pada wanita menopause adalah nyeri sendi dan otot (70,6%), kelelahan fisik dan mental (61,3%), masalah tidur (59,3%), gejala kecemasan (48,6%), iritabilitas (45,3%), muka memerah dan berkeringat (38,6%), vagina kering (37,9%), mood depresif (38,0%). Inkontinensia urin (27,3%), serta ketidaknyamanan pada jantung (23,3%) [3].

Meskipun menopause merupakan proses yang fisiologis, hilangnya aktivitas estrogen dapat berdampak negatif pada kesehatan baik secara fisik maupun psikologis. Diantara gejala yang dapat terjadi akibat penurunan kadar estrogen yang signifikan pada tubuh ialah munculnya gejala vasomotor, gangguan tidur, masalah seksual, penurunan kognitif, gejala depresi, bahkan dapat berkontribusi pada peningkatan kejadian gangguan mental yang parah seperti gangguan depresi atau skizofrenia [4]. Penelitian yang dilakukan Enggune, M., dkk., [5] menunjukkan bahwa terdapat 36,19% wanita perimenopause menunjukkan gejala dari kecemasan ringan, 57,14% diantaranya menunjukkan gejala kecemasan sedang, dan 5,71% mengalami gejala kecemasan berat, serta 0,96% lainnya mengalami gejala kecemasan dengan gejala serangan panik yang cukup berat. Sebuah penelitian dilakukan oleh Tang, R dkk, [6] pada sebuah komunitas ibu menopause di Beijing menghasilkan temuan yang menunjukkan bahwa gejala kecemasan dan depresi lebih sering terjadi pada wanita menopause dan pascamenopause dibandingkan pada wanita premenopause.

Terapi mengatasi kecemasan dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis diberikan kepada pasien wajib menggunakan resep dari dokter. Penggunaan terapi farmakologis juga tidak boleh sembarangan dan harus dengan dosis yang telah ditentukan [7]. Salah satu terapi nonfarmakologis dalam mengatasi kecemasan ialah terapi mindfulness. Menurut Ngamkham, dkk, [8] mindfulness adalah keadaan mental yang tidak menjustifikasi, tidak menghakimi, dimana seseorang memperhatikan dengan sengaja serta mengelola kesadarannya tentang apa yang sedang terjadi saat ini. Mindfulness dapat mempengaruhi tingkat kecemasan melalui proses integratif yang melibatkan sistem neurobiologis dan psikologis [9]. Sejarah mindfulness berawal dari jejak tradisi Buddhis pada abad pertama sebelum masehi. Mindfulness memiliki beberapa pendekatan yakni pendekatan klinis, filosofis, religius, dan sekuler. Tujuan utama dari praktik kuno ini ialah mengatasi dan menghilangkan penderitaan [10]. Penelitian yang dilakukan oleh Chen, T.L., dkk [11] menunjukkan bahwa mindfulness dapat meningkatkan kualitas hidup ibu menopause. Dalam penelitian Xiao, C., dkk [12] setelah pelatihan mindfulness berbasis meditasi, para wanita perimenopause menunjukkan kemajuan yang signifikan dalam skor rata-rata Skala Kecemasan, Skala Depresi, dan Pittsburgh Sleep Quality Index. Pelatihan meditasi mindfulness efektif meringankan gejala kecemasan, depresi, serta meningkatkan kualitas tidur pada wanita perimenopause, dan frekuensi latihan mindfulness berkorelasi positif terhadap pengurangan gejala kecemasan serta depresi dan peningkatan kualitas tidur.

Studi pendahuluan dilakukan peneliti pada bulan Juli 2023 untuk mengetahui jumlah ibu menopause yang mengalami kecemasan di lingkungan Serpong Utara. Studi pendahuluan

dilakukan dengan mengambil data pada 22 ibu menopause yang rata-rata berusia 45-55 tahun menunjukkan bahwa sebanyak 86,4% dari Ibu tersebut merasakan gejala menopause mulai dari mudah lelah, penurunan libido, kekeringan di vagina, nyeri otot, dan berkeringat di malam hari. Tercatat sejumlah 40,9% ibu merasa cemas akan perubahan-perubahan yang terjadi pada masa menopause. Dalam kolom keterangan, peneliti meminta ibu menerangkan dan menceritakan kecemasan yang dialaminya. Didapatkan hasil sejumlah 11 ibu cemas karena perubahan fisik dan psikologis yang dialami dan merasa tidak mampu melayani suami seperti sebelum menopause.

2. METODE

Penelitian eksperimental ini menggunakan desain penelitian preexperimental study. Penelitian dilakukan pada 5 Januari hingga 5 Februari 2024. Lokasi penelitian ialah di Serpong Utara, Tangerang Selatan. Sampel dipertimbangkan jumlahnya dengan teknik purposive sampling lalu didapatkan sejumlah 40 responden. Kriteria inklusi pada penelitian ini ialah wanita menopause berusia 45-55 tahun, wanita yang sedang mengalami atau mulai merasakan gejala perimenopause dan menopause, serta wanita menopause yang bersedia menjadi responden. HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) merupakan instrumen berbentuk kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini. Kuesioner ini bertujuan untuk mengukur tingkat kecemasan dengan jumlah 14 poin pertanyaan yang meliputi 14 aspek kecemasan. Kuesioner ini sudah baku nilai validitasnya 0,93 serta nilai reliabilitasnya 0,97 [13].

Sebelum dilakukan pengambilan data, peneliti membagikan lembar informed consent. Peneliti memberikan informasi mengenai teknik mindfulness MBSR berdasarkan breathing exercise. Pengumpulan data dilakukan pada responden dengan pemberian pretest hari ke-1 dan post test di hari ke-3,5,8,10,12,14. Responden diajarkan pengaturan pernafasan dengan menerapkan kondisi jiwa yang berada dalam kondisi mindful. Peserta diharapkan untuk menerapkan kegiatan pengaturan pernafasan ini 2 kali yakni 1 kali tiap pagi dan 1 kali sebelum tidur selama 10-15 menit setiap harinya

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Responden

Tabel 1. Data Responden

Variabel	Mean \pm SD (n=40)
Usia Saat Ini (Tahun)	51.75 \pm 2.37
Usia Saat Pertama Menopause (Tahun)	46.95 \pm 2.47

Dari 40 responden, mayoritas usia responden saat ini ialah lebih dari 50 tahun. Dengan rata-rata usia responden sebesar 51.75 tahun. Dilakukan wawancara terkait kapan pertama kali responden mengalami gejala menopause dan didapatkan data bahwa mayoritas dari responden mulai merasakan gejala menopause di usia di atas 46 tahun dengan rata-rata 46.95.

3.2 Kecemasan Responden Sebelum dan Setelah Intervensi Mindfulness Breathing Exerci

		Mean ± SD	P value						
			Pre Test	Post Test					
			Hari ke-1	Hari ke-3	Hari ke-5	Hari ke-8	Hari ke-10	Hari ke-12	Hari ke-14
Pre Test	Hari ke-1	15.8 ±1.14		<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001
Post Test	Hari ke-3	14.75 ±1.06			<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001
	Hari ke-5	13.35 ±0.98				<0.001	<0.001	<0.001	<0.001
	Hari ke-8	11.57 ±0.87					<0.001	<0.001	<0.001
	Hari ke-10	10.8 ±0.81						<0.001	<0.001
	Hari ke-12	9.90 ±0.72							<0.002
	Hari ke-14	9.17± 0.71							

Gambar 1. Kecemasan Responden Sebelum dan Setelah Intervensi Mindfulness Breathing Exerci

Mindfulness breathing exercise memberikan efek positif pada penurunan tingkat kecemasan ibu menopause. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan tingkat kecemasan serta penurunan rata-rata skor kecemasan dari skrining pretest di hari ke-1 (15.8 ± 1.143 ; $P < 0,001$) dengan posttest yang dilakukan sebagai evaluasi intervensi *mindfulness* di hari ke-14 (9.175 ± 0.717 ; $P < 0,002$). Penurunan tingkat kecemasan ini sudah signifikan di hari ke-3 intervensi pada mayoritas semua aspek. Pada beberapa aspek kecemasan tertentu seperti gejala somatik (otot) perubahan skor kecemasan yang signifikan terjadi pada hari ke-8, pada aspek gejala urogenital perubahan terjadi pada hari ke-5, dan pada aspek gejala otonom perubahan terjadi pada hari ke-10.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suroya, N., 2019. bahwa *mindfulness* menurunkan tingkat kecemasan wanita premenopause. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan rerata tingkat kecemasan sebelum ($51,33 \pm 4,967$; $P < 0,001$) dan setelah ($45,87 \pm 4,158$; $P < 0,001$) dilakukan intervensi *mindfulness*. Xiao, C., dkk, 2019, menyatakan setelah pelatihan *mindfulness* berbasis meditasi, para wanita perimenopause mulai menunjukkan perubahan yang signifikan dalam skor rata-rata kecemasan pada *Self Rating Anxiety Scale* ($48,26 \pm 6,47$; $P < 0,01$), *Self Rating Deppressive Scale* ($50,27 \pm 6,54$, $P < 0,01$) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* ($10,64 \pm 4,38$, $P < 0,01$). Hal ini mengindikasikan adanya pengaruh positif *mindfulness* terhadap perubahan tingkat kecemasan, tingkat depresi, dan perbaikan kualitas tidur.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Melis, M., dkk [14] menyimpulkan bahwa *mindfulness* terbukti menyebabkan perubahan aktivitas di otak. Dilakukan pencitraan fungsional (fMRI) dan terdapat perubahan di wilayah otak yang berkaitan dengan perhatian, memori, dan

regulasi emosi, seperti korteks *prefrontal*, korteks *cingulate anterior*, dan amigdala *Mindfulness* juga dikaitkan dengan mekanisme reduksi stres dengan adanya perubahan pada poros hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA), yang mengontrol respon stres tubuh. *Mindfulness* dapat membantu mengatur penurunan hormon stres seperti kortisol sehingga mengurangi tingkat stres. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* dapat meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh sehingga hal ini dikaitkan dengan berkurangnya stres juga peradangan. *Mindfulness* dapat memengaruhi sistem saraf otonom, yang mengontrol fungsi-fungsi seperti detak jantung, tekanan darah, dan pencernaan. Meditasi *mindfulness* dapat meningkatkan aktivitas parasimpatis sekaligus mengurangi aktivitas simpatik yang mengarah pada efek relaksasi dan penurunan respon stres [15].

4. KESIMPULAN

Intervensi *mindfulness breathing exercise* menurunkan tingkat kecemasan ibu menopause. Penurunan aspek kecemasan ibu menopause sudah terlihat di hari ke-3 intervensi *mindfulness breathing exercise*.

REFERENSI

- [1] Ulin, M., dkk, 2020. Uterine fibroids in menopause and perimenopause. *Menopause* (New York, NY), 27(2), hal.238
- [2] Mahpudin, T., 2022. Hubungan Jenis Menopuase dan Riwayat Kontrasepsi Hormonal Dengan Kejadian Hipertensi di RW 004 Desa Sukahurip Kab. Bekasi Tahun 2022.
- [3] Agarwal, A.K., dkk., 2019. A cross sectional study for assessment of menopausal symptoms and coping strategies among the women of 40-60 years age group attending outpatient clinic of gynaecology. *International Journal of Medicine and Public Health*, 9(1).
- [4] Riecher-Rössler, A., 2020. Menopause and mental health. *Mental health and illness of women*, hal.147-173.
- [5] Enggune, M., dkk, 2019. the Anxiety of Perimenopause Women in Facing Menopause. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 2(1)
- [6] Tang, R., Luo, M., Li, J., Peng, Y., Wang, Y., Liu, B., Liu, G., Wang, Y., Lin, S. and Chen, R., 2019. Symptoms of anxiety and depression among Chinese women transitioning through menopause: findings from a prospective community-based cohort study. *Fertility and sterility*, 112(6), pp.1160-1171
- [7] Bandelow, B., dkk, 2022. Treatment of anxiety disorders. *Dialogues in clinical neuroscience*.
- [8] Ngamkham, S., Holden, J.E. dan Smith, E.L., 2019. A systematic review: *mindfulness* intervention for cancer-related pain. *Asia-Pacific journal of oncology nursing*, 6(2), hal.161-169.
- [9] Guendelman, dkk., 2017. *Mindfulness* and emotion regulation: Insights from neurobiological, psychological, and clinical studies. *Frontiers in psychology*, hal..220.
- [10] Timko Olson, E.R., dkk, 2020. *Mindfulness* and Shinrin-Yoku: Potential for physiological and psychological interventions during uncertain times. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), hal.9340.
- [11] Chen, T.L., dkk, 2021. Effectiveness of *mindfulness*-based interventions on quality of life and menopausal symptoms in menopausal women: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 147.
- [12] Xiao, C., dkk., 2019. Effect of *mindfulness* meditation training on anxiety, depression and sleep quality in perimenopausal women. *Nan Fang yi ke da xue xue bao. Journal of Southern Medical University*, 39(8), hal.998-1002

- [13] Chrisnawati, G. dan Aldino, T., 2019. Aplikasi pengukuran tingkat kecemasan berdasarkan skala hars berbasis android. *Jurnal teknik komputer*, 5(2), hal.277-282.
- [14] Melis, M., dkk, 2022. The impact of mindfulness-based interventions on brain functional connectivity: a systematic review. *Mindfulness*, 13(8), hal.1857-1875.
- [15] Guendelman, S., dkk, 2022. Towards a mechanistic understanding of mindfulness-based stress reduction (MBSR) using an RCT neuroimaging approach: Effects on regulating own stress in social and non-social situations. *NeuroImage*, 254, hal.119059.