

EDUKASI PEMANFAATAN TERAPI KOMPLEMENTER: YOGA DAN MINDFULLNES BERBASIS ISLAM

Farah Faadhila^{1✉}, Analia Kunang¹, Fuadah Fahrudiana²

Coreponding author: (farahfaadhila@umpri.ac.id)

¹ Prodi Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu, Indonesia

² Prodi Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu, Indonesia

Abstrak

Menopause merupakan fase alami dalam kehidupan wanita yang ditandai dengan berhentinya siklus menstruasi dan menurunnya kadar hormon estrogen serta progesteron. Perubahan hormonal ini sering disertai keluhan fisik dan psikologis yang dapat menurunkan kualitas hidup. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang dapat diterapkan adalah terapi komplementer, meliputi yoga, mindfulness, akupresur, aromaterapi, dan herbal. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan wanita menopause dalam memanfaatkan terapi komplementer sebagai upaya peningkatan kualitas hidup. Metode: Kegiatan dilaksanakan di Pondok Lansia Gimbar Alam, Kabupaten Pringsewu, selama tiga minggu pada bulan Desember 2024 dengan enam kali pertemuan. Peserta terdiri dari 2 kelompok yang berjumlah 50-70 orang. Metode yang digunakan adalah partisipatif melalui penyuluhan, pelatihan praktik yoga dan mindfulness, serta pendampingan. Evaluasi dilakukan dengan pre-test, post-test, serta wawancara mendalam untuk menilai pemahaman dan manfaat yang dirasakan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa 85% peserta mengalami peningkatan pengetahuan mengenai menopause dan terapi komplementer, 80% melaporkan penurunan tingkat stres, 75% merasakan perbaikan kualitas tidur dan berkurangnya keluhan fisik, serta 70% berkomitmen melanjutkan praktik yoga dan mindfulness secara mandiri. Temuan ini mendukung bukti ilmiah bahwa terapi komplementer dapat menjadi alternatif efektif, aman, dan terjangkau dalam mengurangi keluhan menopause serta meningkatkan kualitas hidup. Program pengabdian ini diharapkan berkontribusi terhadap pemberdayaan wanita menopause dalam mengelola kesehatan secara holistik dan berkelanjutan.

Kata Kunci : *Menopause, Stress, Kualitas tidur, Minndfullnes.*

COMPLEMENTARY THERAPY EDUCATION: ISLAMIC-BASED YOGA AND MINDFULNESS

Abstract

Menopause is a natural phase in a woman's life characterized by the cessation of the menstrual cycle and a decrease in estrogen and progesterone levels. This hormonal change is often accompanied by physical and psychological complaints that can reduce the quality of life. One non-pharmacological approach that can be applied is complementary therapy, which includes yoga, mindfulness, acupressure, aromatherapy, and herbal treatments.

This community service program aims to improve the knowledge and skills of menopausal women in utilizing complementary therapies as an effort to enhance their quality of life. Methods: The activity was conducted at the Pondok Lansia Gimbar Alam, Pringsewu Regency, over a three-week period in December 2024, with six sessions. Participants consisted of two groups totaling 50–70 people. The method used was participatory, through counseling, practical training in yoga and mindfulness, and ongoing mentoring. Evaluation was carried out using pre-tests, post-tests, and in-depth interviews to assess participants' understanding and perceived benefits. The results showed that 85% of participants experienced an increase in knowledge regarding menopause and complementary therapy, 80% reported reduced stress levels, 75% experienced improved sleep quality and decreased physical complaints, and 70% committed to continuing yoga and mindfulness practices independently. These findings support scientific evidence that complementary therapies can serve as effective, safe, and affordable alternatives to reduce menopausal symptoms and improve quality of life. This program is expected to contribute to the empowerment of menopausal women in managing their health holistically and sustainably.

Keywords: Menopause, Stress, Sleep Quality, Mindfulness.

Pendahuluan

Menopause merupakan salah satu fase alami dalam kehidupan seorang wanita yang terjadi pada rentang usia 45–55 tahun, ditandai dengan berhentinya siklus menstruasi akibat penurunan kadar hormon estrogen dan progesterone (Khan et al., 2023). Perubahan hormonal ini sering kali menimbulkan berbagai gejala fisik dan psikologis yang dapat berdampak pada kesehatan serta kualitas hidup Wanita (Minkin, 2019). Beberapa gejala yang umum terjadi antara lain hot flashes (sensasi panas yang tiba-tiba), berkeringat di malam hari, gangguan tidur, kelelahan, nyeri sendi, osteoporosis, gangguan mood, hingga depresi (Lee et al., 2022; Upadhyay et al., 2022). Selain itu, menopause juga dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular dan penurunan fungsi kognitif (Weber et al., 2022). Perubahan ini tidak hanya memiliki dampak pada perubahan fisik, tetapi juga berdampak pada

kualitas hidup wanita secara psikologi dan sosial.

Kualitas hidup wanita menopause sering kali menurun karena adanya keluhan fisik dan psikologis yang berkepanjangan (Duralde et al., 2023). Berbagai studi melaporkan bahwa lebih dari 70% wanita menopause mengalami gejala sedang hingga berat yang memengaruhi produktivitas dan kesejahteraan hidup mereka (Suprihatiningsih, 2018). Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini berpotensi menurunkan kemampuan beraktivitas sehari-hari dan meningkatkan risiko penyakit degeneratif. Dengan demikian, diperlukan pendekatan yang tidak hanya bersifat medis tetapi juga holistik untuk mendukung peningkatan kualitas hidup wanita menopause.

Terapi hormonal sering menjadi pilihan utama untuk mengatasi gejala menopause (Palacios et al., 2019). Namun, terapi tersebut memiliki keterbatasan dan risiko efek samping, sehingga

tidak semua wanita dapat atau mau menggunakannya. Hal ini menimbulkan kebutuhan akan alternatif lain yang lebih aman, terjangkau, dan dapat diterapkan secara mandiri. Terapi komplementer menjadi salah satu pendekatan yang semakin banyak diteliti dan dipraktikkan karena dinilai efektif dalam membantu mengurangi gejala menopause sekaligus meningkatkan kualitas hidup (Johnson et al., 2019).

Terapi komplementer mencakup berbagai metode seperti relaksasi, akupresur, yoga, aromaterapi, herbal, maupun terapi spiritualm (Faturachman, Said Junaidi, 2020; Johnson et al., 2019; Kazemzadeh et al., 2016). Hasil dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa terapi komplementer mampu menurunkan tingkat kecemasan, memperbaiki kualitas tidur, mengurangi gejala vasomotor, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis wanita menopause (Mehrnoosh et al., 2021). Terapi komplementer memiliki potensi untuk diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari oleh wanita menopause, melihat sifat-nya yang non invasif dan relatif aman.

Hasil survei lapangan yang dilakukan di Pondok Lansia Gimbar Alam menunjukkan tingkat pengetahuan wanita menopause mengenai terapi komplementer masih relatif rendah, terutama di tingkat komunitas. Banyak wanita menopause yang belum mengetahui jenis, manfaat, maupun cara penerapan terapi

tersebut. Hal ini menunjukkan pentingnya program edukasi yang sistematis dan berbasis bukti untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan wanita menopause dalam memanfaatkan terapi komplementer. Edukasi diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku positif dan meningkatkan kemandirian dalam mengelola kesehatan.

Pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi mengenai pemanfaatan terapi komplementer dapat menjadi strategi efektif untuk menjembatani kesenjangan pengetahuan tersebut. Kegiatan ini tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga praktik langsung agar wanita menopause dapat menerapkan terapi secara benar dan berkesinambungan. Melalui pendekatan partisipatif, diharapkan wanita menopause dapat lebih aktif dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Pondok Lansia Gimbar Alam merupakan tempat yang dibentuk untuk para lansia di kabupaten pringsewu dengan latar belakang sosial dan Kesehatan yang berbeda-beda. Mnimnya pengetahuan mengenai terapi komplementer di kalangan lansia menyebabkan kurangnya pemanfaatan metode ini dalam meningkatkan kesejahteraan mereka. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pendampingan kepada wanita menopause di Pondok Lansia Gimbar Alam agar mereka dapat

memahami serta menerapkan terapi komplementer sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas hidup.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan selama 3 minggu di hari senin dan rabu pada bulan desember 2024 di Pondok Lansia Gimbar Alam Kecamatan Pringsewu. Kegiatan ini ditujukan kepada wanita menopause yang tergabung dalam Sekolah Lansia Gibar Alam, peserta dibagi menjadi dua kelompok dengan jumlah peserta sekitar 50–70 orang setiap kelompok. Pemilihan lokasi didasarkan pada tingginya antusiasme anggota sekolah lansia serta ketersediaan peserta dengan karakteristik sesuai sasaran program. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama **tiga minggu** dengan total **6 kali pertemuan**, masing-masing berdurasi 60 menit. Setiap pertemuan dimulai setelah rangkaian materi rutin sekolah lansia selesai, yaitu pada pukul **10.30–11.30 WIB**. Metode yang digunakan dalam program pengabdian masyarakat ini adalah metode partisipatif dengan pendekatan edukasi dan praktik langsung. Tahapan kegiatan meliputi: 1) Persiapan penyusunan materi edukasi mengenai menopause dan terapi komplementer, persiapan alat bantu untuk praktik yoga, seperti matras dan kursi. Koordinasi dengan pihak Pondok Lansia Gimba Alam untuk jadwal pelaksanaan. 2) Pelaksanaan kegiatan: a) Penyuluhan: Pemberian materi terkait menopause,

dampaknya, serta manfaat terapi komplementer seperti akupresur, yoga, mindfullnes, dan berbagai jenis terapi herbal. b) Pelatihan yoga dan mindfullnes: Sesi praktik yang dipandu oleh instruktur untuk melatih postur tubuh, teknik pernapasan, dan mindfullnes berbasis islam. c) Pendampingan: Memberikan bimbingan kepada peserta agar dapat melakukan yoga secara mandiri di rumah. 3) **Evaluasi dan Tindak Lanjut.** Evaluasi efektivitas kegiatan dikalkukan dengan cara: a) mengisis kuesioner pre-test dan post-test yang dilakukan oleh peserta. b) Wawancara dengan peserta untuk menilai manfaat yang mereka rasakan. c) Rekomendasi keberlanjutan program bagi penghuni Pondok Lansia Gimbar Alam.



Gambar 1. Pengisian Kuisisioner



Gambar 2. Pemaparan materi oleh Bdn.

Analia Kunang, S.ST., M.Kes

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan di Pondok Lansia Gimbar Alam dengan melibatkan partisipasi aktif para wanita. Durasi latihan yoga berlangsung selama **30 menit** dengan instruksi dan bimbingan langsung. Teknik Pernapasan dalam (Pranayama): Teknik seperti *Nadi Shodhana* (pernapasan hidung bergantian) dan *Ujjayi* (pernapasan mendalam) diajarkan untuk membantu mengelola stres dan meningkatkan kualitas tidur. Latihan pernapasan ini dilakukan selama 10 menit. **Simulasi praktik mindfulness:** Peserta dilatih untuk melakukan afirmasi positif dengan susunan kalimat islami yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tubuh dan pikiran, membantu mengatasi kecemasan, serta meningkatkan ketenangan batin. Sesi mindfulness berlangsung selama **20 menit** dalam suasana yang tenang dan nyaman. Selama sesi praktik, peserta diberikan panduan

langkah demi langkah dan pendampingan langsung untuk memastikan bahwa mereka dapat melakukan teknik dengan benar dan nyaman.

Evaluasi dilakukan dengan menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah kegiatan untuk mengukur perubahan pemahaman dan manfaat yang dirasakan oleh peserta. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 85% peserta menyatakan lebih memahami tentang menopause serta cara menghadapinya melalui terapi komplementer, 80% peserta mengalami penurunan tingkat stres setelah rutin melakukan yoga dan mindfulness, 75% peserta merasakan peningkatan kualitas tidur disertai berkurangnya keluhan fisik, seperti nyeri sendi dan sakit kepala dan 70% peserta yang berencana melanjutkan praktik yoga dan mindfulness secara mandiri di rumah sebagai bagian dari upaya menjaga kualitas hidup.

Pengalaman ini mendukung bukti ilmiah bahwa terapi komplementer berupa yoga dan mindfulness dapat membantu mengurangi keluhan menopause, termasuk gangguan tidur, kecemasan, dan keluhan somatik. Oleh karena itu, program ini berkontribusi tidak hanya pada aspek kognitif, tetapi juga emosional dan afektif peserta.

Keterlibatan pengurus lokal dalam setiap pertemuan juga menjadi faktor penting dalam menjaga keberlanjutan program. Dengan

adanya kader yang memahami materi dan praktik dasar terapi komplementer, diharapkan pengetahuan ini dapat terus disebarluaskan dan diaplikasikan di luar durasi pengabdian. Strategi ini sejalan dengan model pemberdayaan masyarakat yang menekankan keberlanjutan melalui transfer pengetahuan kepada anggota komunitas. Oleh karena itu, pengabdian ini tidak hanya berfokus pada peningkatan kualitas hidup dalam jangka pendek, tetapi juga berupaya menanamkan budaya kesehatan yang lebih mandiri dan berkesinambungan.



Secara keseluruhan, hasil pengabdian ini menegaskan bahwa edukasi mengenai terapi komplementer merupakan intervensi yang layak dan bermanfaat bagi wanita menopause. Selain mudah dipraktikkan, terapi ini relatif aman, terjangkau, dan sesuai dengan konteks budaya masyarakat setempat. Meskipun demikian, perlu diakui bahwa kegiatan ini memiliki keterbatasan, terutama dari segi jumlah peserta yang terbatas dan durasi

program yang relatif singkat. Untuk itu, ke depan diperlukan penelitian dan pengabdian lanjutan dengan cakupan yang lebih luas serta integrasi dengan layanan kesehatan formal, sehingga manfaat terapi komplementer dapat dioptimalkan dalam meningkatkan kualitas hidup wanita menopause.

Kesimpulan dan Saran

Pengabdian ini memiliki dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran wanita menopause dalam memahami berbagai macam metode terapi komplementer, selain itu juga para peserta di Pondok Lansia Gimbar alam dapat melakukan beberapa praktik terapi komplementer secara mandiri seperti yoga dan mindfulness. Peningkatan ini membantu peserta dalam meminimalisir keluhan yang sering dirasakan wanita menopause sehingga bisa mengoptimalkan aktivitas dan meningkatkan kualitas hidup. Diharapkan kegiatan ini dapat bermanfaat bagi masyarakat yang memahami dan dapat menerapkan terapi komplementer secara mandiri sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup wanita menopause.

Daftar Pustaka

- Duralde, E. R., Sobel, T. H., & Manson, J. E. (2023). Management of perimenopausal and menopausal symptoms. *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 382, e072612. <https://doi.org/10.1136/bmj-2022-072612>

- Faturochman, Said Junaidi, A. S. (2020). *Senam Yoga dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause*. 5(2), 104. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>
- Johnson, A., Roberts, L., & Elkins, G. (2019). Complementary and Alternative Medicine for Menopause. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*, 24, 2515690X19829380. <https://doi.org/10.1177/2515690X19829380>
- Kazemzadeh, R., Nikjou, R., Rostamnegad, M., & Norouzi, H. (2016). Effect of lavender aromatherapy on menopause hot flushing: A crossover randomized clinical trial. *Journal of the Chinese Medical Association*, 79(9), 489–492. <https://doi.org/10.1016/j.jcma.2016.01.020>
- Khan, S. J., Kapoor, E., Faubion, S. S., & Kling, J. M. (2023). Vasomotor Symptoms During Menopause: A Practical Guide on Current Treatments and Future Perspectives. *International Journal of Women's Health*, 15(January), 273–287. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S365808>
- Lee, E., Anselmo, M., Tahsin, C. T., Vanden Noven, M., Stokes, W., Carter, J. R., & Keller-Ross, M. L. (2022). Vasomotor symptoms of menopause, autonomic dysfunction, and cardiovascular disease. *American Journal of Physiology. Heart and Circulatory Physiology*, 323(6), H1270–H1280. <https://doi.org/10.1152/ajpheart.00477.2022>
- Mehrnoush, V., Darsareh, F., Roozbeh, N., & Ziraie, A. (2021). Efficacy of the Complementary and Alternative Therapies for the Management of Psychological Symptoms of Menopause: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Journal of Menopausal Medicine*, 27(3), 115–131. <https://doi.org/10.6118/jmm.21022>
- Minkin, M. J. (2019). Menopause: Hormones, Lifestyle, and Optimizing Aging. *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America*, 46(3), 501–514. <https://doi.org/10.1016/j.ogc.2019.04.008>
- Palacios, S., Stevenson, J. C., Schaudig, K., Lukasiewicz, M., & Graziottin, A. (2019). Hormone therapy for first-line management of menopausal symptoms: Practical recommendations. *Women's Health (London, England)*, 15, 1745506519864009. <https://doi.org/10.1177/1745506519864009>
- Suprihatiningsih, F. A. H. dan T. (2018). Hubungan Syndrom Pre Menopause dengan Tingkat Stress pada Wanita Usia 40-45 Tahun. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad (JKA)*, 11(1), 50–61.
- Upadhyay, P., Narayanan, S., Khera, T., Kelly, L., Mathur, P. A., Shanker, A., Novack, L., Pérez-Robles, R., Hoffman, K. A., Sadhasivam, S. K., & Subramaniam, B. (2022). Perceived Stress, Resilience, and Wellbeing in Seasoned Isha Yoga Practitioners Compared to Matched Controls During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Public Health*, 10, 813664. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.813664>
- Weber, C., Fangauf, S. V., Michal, M., Ronel, J., Herrmann-Lingen, C., Ladwig, K.-H., Beutel, M., Albus, C., Söllner, W., Perschel, F. H., de Zwaan, M., Fritzsche, K., & Deter, H.-C. (2022). Cortisol Awakening Reaction and Anxiety in Depressed Coronary Artery Disease Patients. *Journal of Clinical Medicine*, 11(2). <https://doi.org/10.3390/jcm11020374>