

PENGARUH PEMBERIAN TEH GINSENG TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN SELAMA MASA PREMENOPAUSE PADA KELOMPOK MAJELIS TA'LIM DI DESA WONOTIRTO

Dita Dwiyani Fenisha¹⁾, Ahmad Qosim²⁾, Nopri Padma Nudesti³⁾

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

Email: ddwiyanyifenisha@gmail.com

ABSTRAK

Premenopause adalah salah satu fase dalam kehidupan normal seorang wanita yang biasanya berkisar pada usia 40-55 tahun. Perempuan menopause akan mengalami berbagai fungsi tubuh yang menurun sehingga berdampak pada syndrome menopause. Kemampuan yang kurang dalam menghadapi masalah tersebut akan menyebabkan masalah mental, seperti kecemasan. Tindakan untuk mengatasi masalah kecemasan premenopause dilakukan dengan memberikan the ginseng. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian teh ginseng terhadap kecemasan selama premenopause di wilayah Desa Wonotirto Kabupaten Blitar. Jenis penelitian kuantitatif yang termasuk penelitian pra eksperimental, dengan desain penelitian one group pretest test group desain. Populasi adalah semua anggota Majelis Ta'lim Di Desa Wonotirto Kabupaten Blitar pada tahun 2021 sebanyak 97 orang. Teknik sampling purposive sampling sehingga besar sampel 16 responden. Analisa data dengan uji Wilcoxon. Hasil uji statistik wilcoxon diperoleh nilai p-value 0,000 hal ini berarti nilai p-value < 0,05 artinya hipotesis alternatif (Ha) di terima dan hipotesis (Ho) ditolak. Terdapat pengaruh pemberian teh ginseng terhadap kecemasan selama premenopause di wilayah Desa Wonotirto Kabupaten Blitar. Disarankan penderita dapat melakukan upaya penurunan kecemasan dengan melakukan tindakan teh ginseng.

Kata Kunci: Premenopause, Teh Ginseng, Kecemasan

ABSTRACT

Pre-menopause is a phase in a woman's normal life which usually ranges from 40-55 years. Menopausal women will experience a variety of decreased body functions that have an impact on menopausal syndrome. Lack of ability to deal with these problems will cause mental problems, such as anxiety. Actions to overcome premenopausal anxiety problems are carried out by giving the ginseng. This study aims to determine the effect of giving ginseng tea on anxiety during pre-menopause in Wonotirto Village, Blitar Regency. This type of quantitative research includes pre-experimental research, with a research design of one group pretest test group design. The population is all members of the Ta'lim Council in Wonotirto Village, Blitar Regency in 2021 as many as 97 people. The sampling technique is purposive sampling so that the sample size is 16 respondents. Data analysis with Wilcoxon test. The results of the Wilcoxon statistical test obtained a p-value of 0.000, this means that the p-value < 0.05 means that the alternative hypothesis (Ha) is accepted and the hypothesis (Ho) is rejected. There is an effect of giving ginseng tea on anxiety during premenopause in Wonotirto Village, Blitar Regency. It is suggested that patients can make efforts to reduce anxiety by taking ginseng tea.

Keywords: Premenopause, Ginseng Tea, Anxiety

PENDAHULUAN

Wanita yang memasuki masa tua akan menghadapi masa *klimakterium* yaitu merupakan masa peralihan antara masa reproduksi dan masa senium dan bagian dari masa *klimakterium* terjadi masa *premenopause*. *Premenopause* diartikan sebagai tanda proses berakhirnya fase biologis dan siklus menstruasi karena adanya penurunan hormone estrogen dan progesterone yang di produksi oleh ovarium (Mulyani, 2013). Menopause adalah salah satu fase dalam kehidupan normal wanita yang biasanya berkisar pada usia 40-55 tahun

(wiknjosastro, 2014). Rata-rata usia *menopause* adalah 48-50 tahun, namun tidak menutup kemungkinan untuk terjadi pada usia yang lebih muda atau lebih tua dengan batas usia 40-60 tahun dan hal tersebut tergolong normal. Pada wanita Indonesia umumnya *premenopause* terjadi sekitar usia 45-55 tahun. Usia rata-rata perempuan yang mengalami *premenopause* adalah usia 46-50 tahun (Proverawati, 2015).

Data dari WHO (*World Health Organization*) tahun 2017 jumlah wanita di dunia yang memasuki fase *menopause* di perkirakan mencapai 1,94 milyar orang. Populasi wanita yang mengalami *menopause* di

dunia mencapai 894 juta orang dan diperkirakan pada tahun 2030 mendatang jumlah perempuan di dunia yang memasuki masa *premenopause* akan mencapai 1,2 milyar orang, artinya sebanyak 1,2 miliar perempuan akan memasuki usia lebih 50 tahun, dan angka itu merupakan tiga kali lipat dari angka sensus jumlah perempuan *menopause*.

Hasil Study of women's Health Across the Nation di Amerika Serikat menunjukkan bahwa masa *menopause* berhubungan dengan tekanan psikologi, dimana sebanyak 40% mengalami stress di awal *premenopause*, 29% pada tahap *Premenopause*, dan sebanyak 31% mengalami *post menopause* (Zul dkk, 2016). Perempuan *premenopause* dapat mengalami perubahan fisik dan psikologis sehingga diperlukan kesiapan. *Premenopause* merupakan sifat alamiah dimana semua perempuan akan mengalaminya (Nugraha, 2015). Dampak yang dialami perempuan *premenopause* adalah kecemasan, stress, depresi, penurunan ingatan dan mudah tersinggung. Sedangkan untuk gejala fisik biologis yang dialami perempuan pada sindrom *menopause* adalah perasaan panas (*hot flush*), sakit kepala, cepat lelah, rematik, sakit pinggang, sesak nafas, susah tidur dan osteoporosis. Masalah yang timbul akibat *menopause* ini disebut *sindrom premenopause*. *Sindrom premenopause* sering dihubungkan karena adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan (Sudoyo, 2014).

Intervensi untuk mengurangi cemas pada wanita *premenopause* adalah dengan penggunaan obat psikofarmakologi yaitu obat anti cemas (anxiolytic) seperti *diazepam*, *clobazam*, dan *selective serotonin reuptake inhibitor* (SSRIs) berupa jenis antidepresan seperti *venlafaxine*, *fluoxetine*, *citalopram* dalam dosis kecil dapat mengurangi dampak *sindrom premenopause* (Hawari, 2014). Intervensi non-psikofarmakologi untuk mengurangi cemas juga dapat dilakukan dengan cara pemberian bahan herbal seperti teh ginseng. Dian (2019) menjelaskan bahwa pemberian ginseng dapat menurunkan kecemasan pada wanita *menopause*. Ginseng digunakan untuk mengatasi gejala kelelahan, cemas, dan stress *menopause* dianggap sebagai *normalizer* dan *energizer*. Penelitian Kim *et.al* (2013) membuktikan bahwa pemberian ginseng efektif dalam menurunkan kecemasan wanita *menopause*.

Banyak ibu usia *premenopause* yang datang ke tempat praktek Bidan Dita dan mengeluhkan sering merasa tidak nyaman, wajah terasa panas, sering merasa kesemutan.

Oleh karena itu, Bidan Dita memiliki ide untuk melakukan penelitian dengan tema *menopause*. Karena jika kecemasan yang dirasakan pada ibu *menopause* tidak cepat teratasi akan berdampak buruk pada kesehatan, misalnya hipertensi, asam lambung, diabetes dan lain-lain. Hasil survey di Desa Wonotirto diketahui terdapat majelis ta'lim dengan jumlah wanita sebanyak 97 orang. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, peneliti melakukan pemeriksaan dan wawancara pada 15 wanita *menopause* didapatkan hasil bahwa 13 dari 15 wanita *menopause* telah mengalami perubahan fisik dan psikologis, serta mengalami kecemasan yang tidak diketahui penyebabnya. Tindakan yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan adalah dengan memberikan rileksasi, akan tetapi sebagian ibu tidak dapat melakukan intervensi tersebut. Sebanyak 10 orang diberikan teh herbal, sebanyak 7 orang mengalami penurunan kecemasan.

METODE

Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dan termasuk dalam penelitian pra eksperimental, yaitu penelitian dengan memberikan tindakan pada kelompok intervensi. Desain penelitian ini *one group prepost test group desain*. (Sastroasmoro, 2016). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian teh ginseng terhadap kecemasan selama *menopause* di wilayah Desa Wonotirto Kabupaten Blitar. Desain penelitian ini melakukan observasi dua kali yaitu dilakukan sebelum eksperimen disebut *Pre-Test* dan observasi yang dilakukan setelah eksperimen disebut *Post-Test*. Perbedaan antara pre dan post diasumsikan sebagai efek dari pengaruh (intervensi) yang diberikan dalam eksperimen (Sabri & Hastono, 2014).

Penelitian ini dilakukan di Desa Wonotirto kabupaten Blitar pada bulan September-Desember 2021. Populasi pada penelitian ini sebanyak 97 orang dan sampel dalam penelitian ini sebanyak 16 orang. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan Zung Self-Anxiety Rating Scale (ZSAS) tersiri dari 20 pertanyaan. Teknik analisis data yang digunakan yaitu Analisa Univariat dan Analisa Bivariat dengan melakukan uji normalitas data menggunakan *uji shapiro wilk*. Penelitian ini menunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal maka analisa data menggunakan uji *Wilcoxon* (uji dua kelompok independen). Karena skala variabel ordinal (nonparametric).

HASIL

Tabel 1.

Distribusi Tingkat Umur Responden di Kelompok Majelis Ta.lim di Desa Wonotirto Tahun 2021

Umur	F	%
45-50 Tahun	7	43.8
51-55 Tahun	6	37.5
56-60 Tahun	3	18.8
Total	16	100.0

Tabel 2.

Distribusi Pendidikan Responden di Kelompok Majelis Ta.lim di Desa Wonotirto Tahun 2021

Pendidikan	F	%
SD	0	0.0
SLTP	12	75.0
SLTA	2	12.5
Perguruan Tinggi	2	12.5
Total	16	100.0

Tabel 3.

Distribusi Pekerjaan Umur Responden di Kelompok Majelis Ta.lim di Desa Wonotirto Tahun 2021

Pekerjaan	F	%
Ibu Rumah Tangga	5	31.2
Swasta	10	62.5
PNS	1	6.2
Total	16	100.0

Tabel 4.

Distribusi Kecemasan Sebelum Tindakan di Desa Wonotirto Tahun 2021

Kecemasan	Mean	Median	SD
Pretest	60.00	60.00	1.897

Tabel 5.

Distribusi Kecemasan Setelah Tindakan di Desa Wonotirto Tahun 2021

Kecemasan	Mean	Median	SD
Posttest	42.50	44.00	5.441

Tabel 6.

Analisis Perbedaan Sebelum Dan Sesudah Pemberian Teh Ginseng Terhadap kecemasan Selama masa Menopause di Wilayah Desa Wonotirto Tahun 2021

Variabel	N	Mean	SD	P Value
Sebelum	16	60.00	1.897	0.000
Sesudah	16	42.50	5.441	

PEMBAHASAN

Hasil penelitian diketahui bahwa dari 16 responden yang berumur 45-50tahun sebanyak 7 responden (43,8%), umur 51-55 tahun sebanyak 6 responden (37,5%) dan umur 56-60 tahun sebanyak 3 responden (18,8%). Hasil ini menunjukkan bahwa usia seseorang berkaitan dengan kondisi fisik individu. Wanita usia >45tahun mengalami perubahan fisik dan mental. Secara khusus penambahan usia (>45 tahun) pada perempuan berdampak tersendiri terhadap siklus reproduksi mereka. Siklus haid tersebut akan mulai terganggu setiap bulannya dan akhirnya menghilang sama sekali. Pada wanita dewasa akhir tidak terdapat perbedaan gejala dalam menghadapi masa *premenopause*. Kondisi patologis ditemukan dari kebiasaan hidup dan genetic. Penelitian ini ditemukan semua tingkat

usia mengalami kecemasan sedang dalam menghadapi masalah *premenopause*.

Hasil penelitian yang dilihat dari segi pendidikan bahwa dari 16 responden didapatkan tingkat pendidikan paling banyak adalah lulusan SLTP sebanyak 12 responden (75%), lulusan SLTA dan perguruan tinggi masing-masing sebanyak 2 responden (12.5%). Hasil ini menunjukkan bahwa responden telah memenuhi pendidikan wajib dasar. Pendidikan seseorang berkaitan dengan kualitas pemikiran sehingga mempengaruhi pengambilan keputusan dan kebiasaan hidup seseorang. Pendidikan juga berkaitan dengan pengetahuan dalam mengembangkan penyelesaian masalah dalam kehidupan mereka. Penelitian ini mendapatkan bahwa mayoritas responden baik yang berpendidikan SLTP (75%), SLTA (12.5%), dan

perguruan tinggi (12,5%) mengalami kecemasan sedang.

Dari segi pekerjaan 16 responden dalam penelitian ini didapatkan pekerjaan responden paling banyak adalah swasta sebanyak 10 responden (62,5%). Paling sedikit adalah PNS sebanyak 1 responden (6,2%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah bekerja. Pekerjaan seseorang berkaitan dengan resiko pada kesehatan. Pada kelompok usia dewasa akhir terjadi perubahan multidimensi, sehingga berpengaruh pada produktivitas seseorang. Jenis pekerjaan swasta dengan penghasilan yang tidak pasti akan berdampak pada tingkat stress dan kecemasan responden juga bervariasi.

Sebelum dilakukan tindakan dari 16 responden di dapatkan rata-rata pretest kecemasan 60 dengan nilai median 60 dan nilai SD 1.897. Berdasarkan kategori kecemasan responden semuanya adalah kecemasan sedang (100%). Hasil ini menunjukkan bahwa masalah mental dalam bentuk kecemasan sering dialami wanita *menopause* yang disebabkan perubahan fisik, psikologis.

Hasil penelitian dari 16 responden pada posttest kecemasan didapatkan nilai rata-rata 42,5 dengan nilai median 44 dan nilai SD 5,441. Hasil ini menunjukkan bahwa kecemasan mengalami penurunan setelah dilakukan intervensi. Berdasarkan kategori didapatkan kecemasan tidak cemas sebanyak 3 responden (18,8%), kecemasan ringan sebanyak 12 responden (75%) dan cemas sedang sebanyak 1 responden (6,2%). Kondisi yang membuat wanita rileks dan meningkatkan kenyamanan sehingga terjadi penurunan kecemasan. Hal ini didukung dengan penelitian sebelumnya oleh Widorini (2017) yang menjelaskan bahwa tingkat kecemasan pada ibu *menopause* yang menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan sebelum tindakan adalah 13,03, setelah penyuluhan maka rata-rata tingkat kecemasan responden pada posttest 3 hari menjadi 7,32. Dalam penelitian ini didapatkan hasil uji *Independent sample test* nilai $p < 0,000$ yang menunjukkan adanya perbedaan sebelum dan sesudah pemberian teh ginseng terhadap kecemasan selama *menopause* di wilayah Desa Wonotirto Kabupaten Blitar karena nilai $p < 0,05$ pada taraf signifikansi 5%. Hasil menunjukkan bahwa teh ginseng memberikan pengaruh pada ketegangan wanita *menopause*. Pemberian ginseng sebagai terapi herbal komplementer yang membuat ibu menjadi rileks sehingga kecemasan yang dialami selama masa *menopause* mengalami penurunan.

Teh Ginseng telah terbukti membantu mengurangi terjadinya *hot flashes* dan keringat malam pada wanita *menopause* serta menurunkan tingkat keparahan. Ginseng juga dapat membantu perempuan pasca *menopause* mengurangi resiko penyakit kardiovaskular (Park *et al*, 2012). Penelitian Lee *et al* (2016) menunjukkan bahwa tindakan pemberian ginseng memberikan pengaruh positif terhadap gejala *hotflush* pada wanita *menopause*. Hal ini disebabkan tindakan pemberian ginseng mempunyai efek pada perbaikan hormone dan peningkatan *biomarker* pada *endometrium*. Ginseng mengandung zat kimia yang efektif dalam menurunkan gejala kecemasan pada wanita *premenopause*.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari hasil penelitian kriteria responden dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden didapatkan sebagian besar berumur 45-50 tahun sebanyak 7 orang (43,8%), sebagian besar responden lulusan pendidikan SLTP sebanyak 12 (75%), sebagian pekerjaan adalah swasta sebanyak 10 (62,5%).
2. Kecemasan pretest didapatkan nilai rata-rata 60 dengan nilai median 60 dan nilai SD 1.897.
3. Kecemasan posttest didapatkan nilai rata-rata 42,5 dengan nilai median 44 dan nilai SD 5,441.
4. Hasil penelitian ini terdapat perbedaan sebelum dan sesudah pemberian teh ginseng terhadap kecemasan selama *menopause* di wilayah Desa Wonotirto Kabupaten Blitar karena nilai $p < 0,05$ pada taraf signifikansi 5%.

Saran

Saran Bagi Tenaga Kesehatan diharapkan setelah adanya penelitian ini lebih memperhatikan masalah kecemasan pada wanita *menopause* serta dapat memberikan intervensi teh ginseng. Saran bagi peneliti agar di penelitian selanjutnya untuk membuat inovasi dalam memberikan tindakan kecemasan wanita *menopause*, yaitu kombinasi teh ginseng dengan latihan aerobik. Serta yang terakhir saran bagi penderita dapat melakukan upaya penurunan kecemasan dengan melakukan tindakan pemberian teh ginseng.

DAFTAR PUSTAKA

- Bobak, Irene M. 2014. *Perawatan Maternitas dan Ginekologi*. Ed.1. YIA-PKP, Bandung
- BPS. 2021. *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin*. <http://bps.go.id>.
- Dian, intan. 2019. *Alternatif Mengatasi Gejala Menopause, Mulai dari Latihan Pernapasan sampai Ginseng*.
- Zul, M. A. R., Budiarti, A., Putri, E.C. *Analisis Faktor Predisposisi dan Kejadian Premenopause Terhadap Tingkat Stress Pada Ibu Usia 40-55 Tahun di Komunitas Ibu PKK RW 15 Kelurahan Pusat Jayma Surabaya*. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*. 2016; 11(1): 1057-1058.
- Fara, Cahya. 2020. *Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Premenopause Usia 40-48 Tahun Di Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik Kota Semarang*. <http://repository2.unw.ac.id/1085/3/s1-010116a015-artikel%20-%20skripsi%20perpus.pdf>. Diakses tanggal 20 November 2021
- Notoatmodjo, Soekidjo, 2018, *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi Revisi, Rineka Cipta, Jakarta.
- Mulyani, Nina Siti. 2013. *Menopause: Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita Usia Pertengahan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Smart, A. 2015. *Bahagia Di Usia Menopause*. Yogyakarta: A plus Books.
- Putri, Harima. 2018. *Gambaran Mekanisme Koping Pada Wanita Premenopause*. JMCRH: Vol. 3 Issue 3
- Kemenkes RI. 2018. *Profile Indonesia sehat*. <http://www.kemkes.go.id> diakses pada 30 September 2021
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2017. *Riset Keperawatan & Teknik Penulisan Ilmiah*. Salemba Medika, Jakarta.
- Kim, Myung. Hyun-Ja Lim, Hye Jeong Yang, Myeong Soo Lee, Byung-Cheul Shin, Edzard Ernst. 2013. *Ginseng for managing menopause symptoms: a systematic review of randomized clinical trials*. Mar;37(1):30-6. doi:10.5142/jgr.2013.37.30
- Rasmun, 2014. *Stress, Koping dan Adaptasi*, Sagung Seto, Jakarta.
- World Health Organization [Internet]. *Bulletin of The World Health Organization*. 2016. <http://www.who.int/publications/en>. Diakses pada 20 Desember 2021
- Sugiyono. 2016. *Statistika Untuk Penelitian*. Penerbit Alfabeta, Bandung