

Desi Setiyo Ningrum NIM. C2016030 Program Studi Sarjana Keperawatan	Dosen Pembimbing 1. Anjar Nurrohmah, S.Kep,Ns., M.Kep 2. Hermawati, S.Kep,Ns., M.Kep
YOGA UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PREMENOPAUSE	
INTISARI	
<p>Manusia mengalami pertumbuhan dan perkembangan dalam berbagai tingkatan usianya. Presentase wanita menopause pada tahun 2020 diperkirakan meningkat menjadi 30,3 juta jiwa atau sekitar 11,5 % dari seluruh penduduk Indonesia. Premenopause merupakan waktu sebelum berhentinya menstruasi dengan terdapat penurunan kadar estrogen, insufisiensi luteal peningkatan gonadotropin dan gejala otonom. Pada fase ini terdapat perubahan fungsi tubuh yang terjadi pada wanita menjelang menopause. Proses tersebut dapat berupa perubahan fisik maupun psikologis. Perubahan psikologis yang sering dialami wanita premenopause salah satunya adalah mudah tersinggung, suasana hati yang tidak menentu, mudah lupa, sulit berkonsentrasi dan cemas. Kecemasan apabila tidak ditangani akan berdampak pada penurunan aktifitas fisik maupun fungsional dan gangguan fisik atau penyakit kronis. Kecemasan dapat dikurangi dengan terapi non farmakologis salah satunya olahraga. Olahraga yang cocok untuk pra menopause salah satunya adalah yoga, yaitu memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca inderanya dan tubuhnya secara keseluruhan serta mengendalikan, mengatur, dan berkonsentrasi. Sebagai upaya penurunan tingkat kecemasan pada premenopause diperlukan media Komunikasi, Informasi dan Edukasi yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, media KIE yang dipilih adalah video. Tujuan video sendiri adalah untuk menambah pengetahuan dan wawasan masyarakat terutama wanita premenopause, terapi alternatif untuk menurunkan kecemasan premenopause dengan senam yoga.</p>	
Kata Kunci : <i>premenopause , kecemasan, yoga, video.</i>	