



LITERATUR REVIEW: PENGARUH YOGA DAN OBAT HERBAL PADA SAAT MENOPAUSE

Annisa Alfitri¹, Erni Kurniawati², Nurviyanti Octavia³, Tri Sunarsih^{4*}

^{1,2,3,4*}Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia

Email: are_she79@yahoo.com

Abstrak

Pendahuluan: Menopause adalah fase alami dalam kehidupan seorang wanita yang ditandai dengan berhentinya menstruasi secara permanen. Selama masa menopause, perubahan hormonal yang signifikan terjadi dalam tubuh wanita, yang dapat menyebabkan gejala dan dampak kesehatan tertentu. Dalam upaya untuk mengurangi gejala dan mempertahankan kesehatan secara holistik, banyak wanita mencari alternatif pengobatan seperti yoga dan penggunaan obat herbal.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh yoga dan obat herbal pada menopause.

Metode: Artikel ini ditulis dengan menggunakan literature review, yaitu pencarian literatur nasional dan internasional dengan menggunakan database *Google Scholar* dan *PubMed*. Dari tahun 2018 hingga 2022 diperoleh 354 artikel jurnal tahap awal dengan menggunakan kata kunci “Yoga untuk Menopause”, “Obat Herbal”, dan “Layanan Pelengkap Saat Menopause”. Artikel-artikel tersebut belum dieksplorasi relevansinya dengan artikel-artikel yang akan disusun.

Hasil: Ditinjau dari kemampuannya meningkatkan kualitas hidup wanita menopause dan mengurangi keluhan sindrom manopause, yoga efektif. Di sisi lain, obat herbal untuk menopause lebih difokuskan untuk mengobati penyakit yang berhubungan dengan menopause. Misalnya, jus seledri yang dibuat dengan wortel dan madu telah terbukti menurunkan hipertensi pada wanita menopause, dan *smoothie* alpukat direkomendasikan. Yang mengalami hipertensi Gejala manopause dan kualitas hidup perempuan pada masa manopause merupakan konsep yang tidak dapat dipisahkan. Oleh karena itu, kualitas hidup perempuan sangat mempengaruhi berat ringannya gejala pada saat manopause.

Kesimpulan: Dengan mengkonsumsi obat herbal dan yoga yang bisa menjadi hobby positif akan meningkatkan produktifitas wanita serta mengurangi penyakit dan gejala-gejala yang timbul pada saat masa menopause.

Kata Kunci: *Obat Herbal, Menopause, Terapi Komplementer, Yoga*



LITERATURE REVIEW: INFLUENCE OF YOGA AND HERBAL MEDICINE AT MENOPAUSE

Annisa Alfitri¹, Erni Kurniawati², Nurviyanti Octavia³, Tri Sunarsih^{4*}

^{1,2,3,4}Midwifery Study Program, Faculty of Health

Universitas Jendral Ahmad Yani Yogyakarta

Email: noctavyaa04@gmail.com

Abstract

Background: Menopause is a natural phase in a woman's life which is marked by the permanent cessation of menstruation. During menopause, significant hormonal changes occur in a woman's body, which can cause certain symptoms and health effects. In an effort to reduce symptoms and maintain health holistically, many women seek alternative treatments such as yoga and the use of herbal medicine.

Purpose: To determine the effect of yoga and herbal medicine on menopausal hypertension.

Method: used in writing this article is a literature review. Namely a literature search both international and national which was carried out using the Google Scholar database, PubMed. In the early stages of journal articles, 354 articles were obtained from 2018 to 2022 using the keywords "Complementary Services in menopause", "Herbal medicine", and "Yoga for Menopause" identified which have not yet explored the relevance of the articles to be compiled.

Results: In terms of the effectiveness of yoga can reduce complaints of menopausal syndrome in menopausal women which can improve the quality of life of menopause then in the aspect of herbal medicine for menopause it is more towards treating diseases in menopause, such as giving celery juice a combination of carrots and honey which is proven to reduce hypertension in menopausal women and there is a recommendation to give avocado smoothie. Those with hypertension Menopausal symptoms and the quality of life of women during menopause are inseparable concepts. Therefore, women's quality of life greatly affects the severity of symptoms at the time of menopause.

Conclusion: By consuming herbal medicine and yoga which can be a positive hobby, it will increase women's productivity and reduce diseases and symptoms that arise during menopause.

Keywords: Menopause, Yoga, Herbal Medicine, Complementary Therapy

Pendahuluan

Menopause merupakan masa berhentinya siklus haid atau menstruasi secara permanen, sekurang-kurangnya satu tahun (Prabayoni, 2021). Masa menopause adalah suatu masa peralihan dalam siklus wanita, dimana ovarium atau indung telur berhenti menghasilkan sel telur, kemudian siklus menstruasi akhirnya berhenti dan pembentukan hormon wanita (ekstrogen dan progesterone) berhenti.

Menopause adalah saat ketika mereka telah mencapai kondisi fisik dan mental yang dapat menghambat aktivitas dan kualitas hidup mereka sehari-hari. Dalam studi oleh (Aminah et al., 2015), wanita yang mengalami menopause berpengaruh terhadap kualitas hidupnya, seperti yang dikemukakan oleh (Greenblum et al., 2013). Dengan berbagai tingkat gangguan dalam hidup mereka, lebih dari 80% wanita mengalami gejala fisik dan psikologis menjelang menopause. Dalam upaya untuk mengurangi gejala dan mempertahankan kesehatan secara

holistik, banyak wanita mencari alternatif pengobatan seperti yoga dan penggunaan obat herbal.

Yoga adalah latihan kebugaran yang lebih menyenangkan jika dilakukan secara bersama-sama akan tetapi yoga juga dapat dilakukan sendiri tetapi harus tetap sesuai prosedur ataupun arahan yang sesuai dan tepat. Yoga tidak hanya membantu pelakunya merasa lebih baik, tetapi juga meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi stress (Fara et al., 2019). Ada banyak keuntungan untuk berlatih yoga secara teratur.

Yoga telah menjadi semakin populer sebagai bentuk latihan fisik dan meditasi yang dapat membantu memperkuat tubuh, meningkatkan fleksibilitas, mengurangi stres, dan meningkatkan kesadaran diri. Dalam konteks menopause, yoga telah diteliti sebagai metode yang efektif untuk mengurangi gejala dan meningkatkan kualitas hidup. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa praktik yoga dapat mengurangi keparahan *hot flashes*, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kesejahteraan emosional pada wanita yang mengalami menopause (Cramer et al., 2018) (Innes et al., 2010). Namun, meskipun ada bukti positif, penelitian lebih lanjut masih diperlukan untuk memahami secara menyeluruh mekanisme dan efektivitas yoga dalam mengatasi gejala menopause.

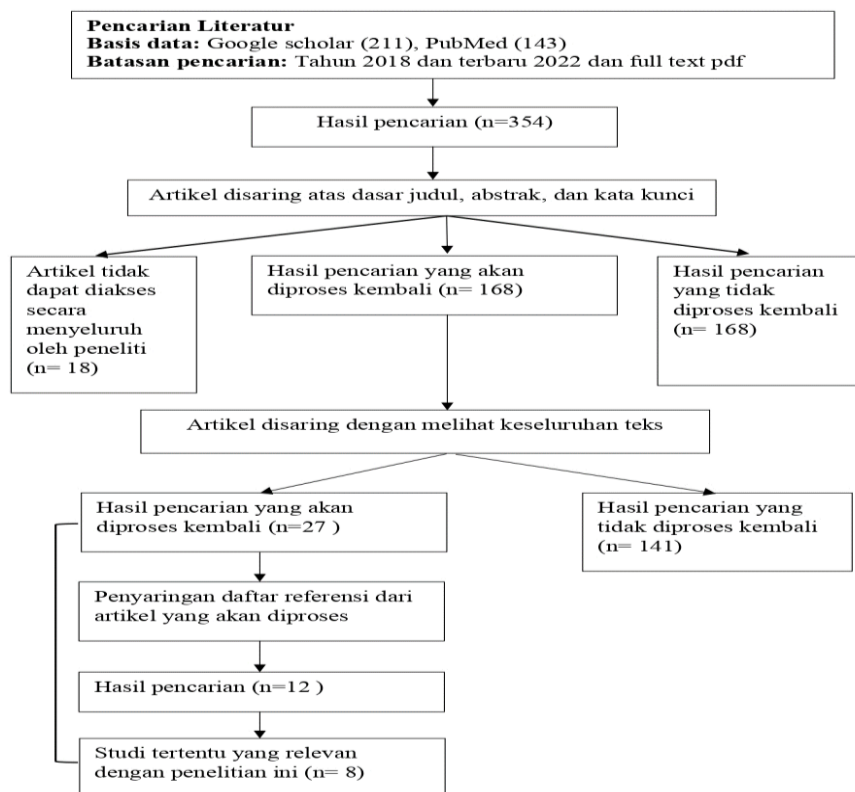
Di sisi lain, obat herbal juga telah digunakan secara tradisional sebagai pendekatan alami dalam mengurangi gejala menopause. Beberapa tanaman dan rempah-rempah telah diketahui memiliki sifat yang dapat meredakan *hot flashes*, mengatur suasana hati, dan mengurangi gejala menopause lainnya. Selain itu, suplemen herbal banyak mengandung fitoestrogen yang dapat membantu mengatasi ketidakseimbangan hormonal selama menopause. Meskipun banyak penggunaan tradisional dan klaim tentang manfaat obat herbal pada menopause, bukti ilmiah yang mendukung masih terbatas dan perlu penelitian lebih lanjut.

Tujuan

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh yoga dan obat herbal pada menopause dengan menganalisis bukti ilmiah yang ada, manfaat potensial, serta batasan dan kehati-hatian yang perlu diperhatikan dalam penggunaan kedua pendekatan ini. Melalui pemahaman yang lebih mendalam tentang pengaruh yoga dan obat herbal pada menopause, diharapkan dapat memberikan informasi yang berharga bagi wanita yang mencari alternatif alami untuk mengatasi gejala menopause dan mempertahankan kesehatan mereka.

Metode

Literature review digunakan untuk menulis artikel ini. Secara khusus, pencarian literatur berskala nasional dan internasional yang memanfaatkan *PubMed*, dan *database Google Scholar*. Ditemukan 354 artikel (143 artikel dari *PubMed*, dan 211 artikel dari *database Google Scholar* dari tahun 2018 hingga 2022 dengan kata kunci “Layanan Pelengkap, Menopause, Yoga untuk Menopause, Obat Herbal” pada tahap awal pencarian artikel jurnal. Hasil pencarian yang diperoleh sebanyak 168 artikel, kemudian artikel disaring atas dasar judul, abstrak, dan kata kunci. Sebanyak 27 artikel diproses ulang, kemudian dilakukan filter ulang dengan melihat keseluruhan artikel untuk mendapatkan hasil pencarian, dan di dapatkan sebanyak 12 artikel yang akan diproses ulang. Kemudian artikel disaring kembali berdasarkan daftar referensi dan dihasilkan 8 artikel yang telah dianggap relevan.



Hasil

Tabel 1. Artikel yang mempunyai relevansi topik penelitian

No	Peneliti dan Tahun Terbit	Desain, Variabel, Analisis	Sampel, Instrumen	Tujuan Penelitian	Ringkasan Hasil
1	(Anuhgera et al., 2020b) Pengaruh Pemberian	Quasy eksperimen dengan rancangan	Ibu menopause yang mengalami hipertensi	Untuk meneliti pengaruh rebusan daun	Ada perbedaan yang signifikan secara statistik dari tingkat tekanan darah sebelumnya dan sesudah

Rebusan Daun Seledri (Apium Graveolens L) Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Menopause Dengan Hipertensi	<i>pretest-posttest control group design. Analisis data uji statistik pair t-test dan unpaired t-test</i>	tingkat I dan II sebanyak 28 orang. Instrumen penelitian, lembar observasi	seledri terhadap tingkat tekanan darah pada menopause wanita hipertensi	intervensi pada kelompok eksperimen dengan nilai p value sitolic level 0,000 dan tingkat diastolik 0,001 (<0,05). Rebusan daun seledri memiliki efek yang signifikan dalam menurunkan tingkat tekanan darah pada wanita menopause dengan hipertensi. Ini intervensi dapat diterapkan sebagai terapi alternatif dalam mengobati menopause wanita hipertensi.
2 (Rosalia N.H Lamanepa & Miftakhul Mualimah, SST., 2018) Pengaruh Pemberian Smoothie Alpukat Terhadap Kadar Kolesterol Pada Wanita Menopause Di Kelas Lansia	Pre eksperimen dengan pendekatan <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	Wanita menopause yang mengalami hiperkolesterol emia (kolesterol >200mg/dL) sebanyak 16	Untuk mengetahui pengaruh pemberian <i>smoothie</i> alpukat terhadap kadar kolesterol pada wanita menopause di kelas lansia BPM Ny "N"	<i>Smoothie</i> alpukat efektif menurunkan kadar kolesterol pada wanita menopause dan dari hasil penelitian ini diharapkan masyarakat dapat menggunakan <i>smoothie</i> alpukat sebagai salah satu alternatif terapi untuk menurunkan kolesterol pada wanita menopause.
3 (Fara et al., 2019) Yoga Increases the Quality of Sleep in Menopause Women	Eksperimen semu dengan desain kelompok kontrol yang tidak setara, variabel independen, instrumen <i>Pittsburgh</i> Kuesioner Indeks Kualitas Tidur (PSQI)	Pasca menopause wanita berusia 40 hingga 55 tahun sebanyak 22 orang yang masuk dalam	Untuk mengetahui yoga meningkatkan kualitas tidur wanita menopause	Skor kualitas tidur yang buruk menurun sebesar 10,73 setelah intervensi yoga (95% CI= 4,30 hingga 0,26; p=0,029). Intervensi yoga meningkatkan kualitas tidur pada wanita menopause. Intervensi yoga selama 8 kali selama 4 minggu dengan durasi 60 menit berpengaruh dalam meningkatkan kualitas tidur wanita menopause. Hasil dari ini studi diharapkan untuk mengembangkan menopause perawatan, sehingga yoga digunakan sebagai salah satu pilihan aktivitas aktivitas fisik pada menopause asuhan kebidanan.

4	(Tarigan et al., 2020) Efektifitas Yoga Terhadap Penurunan Keluhan Sindrom Menopause Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Wanita Menopause	<i>Design quasi eksperimen</i> dan rancangan <i>pretest</i> dan <i>posttest one group</i> , pengumpulan data primer secara langsung, instrumen kuisioner	89 wanita menopause	Untuk mengetahui apakah yoga efektif untuk menurunkan keluhan sindrom menopause	Hasil mean pretest 24,15 dengan SD 5,193, mean posttest 10,20 dengan SD 4,093, artinya ada perbedaan rata-rata sebelum dan setelah mendapatkan yoga. Hasil uji paired sampel t-test di dapatkan P-Value 0,000. Yoga efektif membantu menurunkan keluhan sindrom menopause untuk meningkatkan kualitas hidup wanita menopause.
5	(Puspita Sari, 2019) Pemanfaatan Isoflavon Dengan Bahan Dasar Kulit Kopi Robusta Dengan Penanda BMD (Bone Marrow Density) Pada Wanita Peri/Post Menopause	Metode eksperimen, pengumpulan data melalui studi pustaka	Buku-buku, jurnal, artikel	Untuk mengetahui pemanfaatan isoflavon dengan bahan dasar kulit kopi robusta dengan penanda bmd (bone marrow density) pada wanita peri/post menopause	Fitoestrogen untuk terapi osteoporosis dapat diperoleh dari isoflavon yang berasal dari kulit kopi robusta. Isoflavon ini dapat mempengaruhi densitas mineral tulang pada wanita peri/post menopause. Penggunaan fitoestrogen (isoflavon) dari kulit biji kopi berpengaruh terhadap wanita peri/post menopause serta membantu pemeliharaan dan pembentukan massa tulang.
6	(Cramer et al., 2018) Yoga for menopausal symptoms	Medline (melalui PubMed), <i>Cochrane Central Register of Controlled Trials</i> , dan Scopus	13 RCT dengan total 1306 peserta	Untuk meninjau dan meta-analisis secara sistematis efektivitas yoga untuk gejala menopause	Tiga belas RCT dengan 1306 peserta dimasukkan. Dibandingkan tanpa pengobatan, yoga berkurang total gejala. Dibandingkan dengan latihan kontrol, hanya efek pada gejala vasomotor yang ditemukan. Efeknya kuat terhadap bias seleksi, tetapi tidak melawan bias deteksi dan atrisi. Tidak ada efek samping serius yang dilaporkan. Yoga tampaknya efektif dan aman untuk mengurangi gejala menopause. Efek sebanding dengan orang-orang dari intervensi latihan lainnya.
7	(Rauf et al., 2022) Pengaruh Pemberian Jus Seledri	<i>Quasi experimental non-equivalent control grub</i>	28 menopause yang menderita hipertensi	Untuk mengetahui pengaruh pemberian jus seledri	Presentase tekanan darah ibu menopause sebelum diberikan jus seledri kombinasi wortel dan madu berada pada hipertensi

Kombinasi Wortel dan Madu terhadap Penurunan Hipertensi pada Menopause	<i>design, pengambilan sampel non-probability sampling</i>	kombinasi wortel dan madu terhadap penurunan hipertensi pada menopause di wilayah kerja Puskesmas Telaga Biru	Stadium I : 13 orang dan hipertensi Derajat II : 1 orang. Presentase tekanan darah ibu menopause kelompok kontrol pada pengukuran sebelum yaitu hipertensi Stadium I : 12 orang dan hipertensi Stadium II : 2 orang dan Presentase Sesudah diberikan intervensi dengan pemberian jus seledri kombinasi wortel dan madu tekanan darah responden menjadi normal : 7 orang, pre hipertensi : 6 orang, hipertensi Stadium I : 1 orang. Presentase tekanan darah pada pengukuran kelompok kontrol yaitu hipertensi menjadi Stadium I : 13 orang dan hipertensi Stadium II : satu orang. Ada pengaruh pemberian jus seledri kombinasi wortel dan madu terhadap penurunan hipertensi pada ibu menopause	
8 Diana et.al, (2017) <i>Effects of Yoga and Aerobic Exercise on Actigraphic Sleep Parameters in Menopausal Women with Hot Flashes</i>	Analisis sekunder uji coba terkontrol secara acak	186 wanita pasca menopause berusia 40-62 tahun dengan <i>hot flashes</i>	Untuk menentukan efek yoga dan latihan aerobik dibandingkan dengan aktivitas biasa pada penilaian objektif tidur pada wanita paruh baya	Perubahan di hasil tidur aktigrafis dari awal hingga minggu ke 11-12 kecil, dan tidak ada yang berbeda antar kelompok. Dalam analisis eksplorasi, wanita dengan garis dasar Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh lebih tinggi dari 8 telah secara signifikan mengurangi TST-CV setelah yoga dibandingkan dengan aktivitas biasa. Studi ini menambah sedikit literatur saat ini tentang hasil tidur objektif dari intervensi latihan yoga dan aerobik untuk populasi ini. Meskipun efek kecil pada kualitas tidur yang dilaporkan sendiri dilaporkan sebelumnya, intervensi tidak memiliki efek signifikan secara statistik pada tindakan aktigraf, kecuali untuk

potensi peningkatan
stabilitas tidur dengan yoga
pada wanita dengan kualitas
tidur yang dilaporkan
sendiri buruk

Berdasarkan artikel yang telah di analisis oleh penulis, penulis mendapatkan hasil bahwa pola makan dan olahraga dapat mempengaruhi cepat lambat wanita mengalami menopause. Dalam aspek olahraga didapatkan hasil yang signifikan antara kualitas hidup wanita setelah melakukan yoga dan sebelum yoga. Ditinjau dari efektivitasnya, yoga dapat meningkatkan kualitas hidup wanita menopause dan mengurangi keluhan sindrom menopause. (Buchanan et al., 2017).

Kemudian dalam aspek obat herbal untuk menopause lebih menuju ke arah penanganan penyakit pada menopause, seperti adanya pemberian jus seledri kombinasi wortel dan madu yang terbukti dapat menurunkan hipertensi pada wanita menopause (Rauf et al., 2022). Dan adanya anjuran pemberian smoothie alpukat yang terbukti berfungsi mengikat lemak yang berasal dari makanan dalam proses pencernaan sehingga dapat mencegah peningkatan kadar LDL kolesterol (Rosalia N.H Lamanepa & Miftakhul Muallimah, 2018).

Pembahasan

Menopause adalah periode dalam kehidupan seorang wanita di mana produksi hormon reproduksi secara bertahap menurun dan berakhir. Selama masa menopause, banyak wanita mengalami gejala seperti perubahan suasana hati, *hot flashes*, gangguan tidur, peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, dan perubahan metabolisme lipid. Hipertensi dan kolesterol tinggi adalah dua kondisi yang sering terkait dengan menopause dan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke. Beberapa penelitian telah menganalisis pengaruh yoga dan obat herbal pada menopause, terutama dalam hubungannya dengan hipertensi dan kolesterol.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa yoga dapat memberikan manfaat bagi wanita selama masa menopause. Praktik yoga yang teratur dapat membantu mengurangi gejala menopause seperti *hot flashes*, kecemasan, dan gangguan tidur. Selain itu, yoga juga dapat memiliki efek positif pada tekanan darah dan profil lipid. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Cramer et al., 2018), menemukan bahwa yoga dapat meningkatkan kualitas hidup, mengurangi gejala menopause, serta mempengaruhi perubahan hormon pada wanita yang mengalami menopause. Yoga tampaknya efektif dan aman untuk mengurangi gejala

menopause. Efek sebanding dengan orang-orang dari intervensi latihan lainnya (Cramer et al., 2018).

Pada saat memasuki masa menopause wanita akan mengalami beberapa perubahan, terutama perubahan dalam sistem reproduksinya. Dan ketika memasuki masa menopause wanita akan lebih rentan mengalami hipertensi. Ketika tekanan darah terlalu tinggi dibandingkan dengan dinding arteri, kondisi ini dikenal sebagai hipertensi. Biasanya, hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah di atas 140/90, dan tekanan darah di atas 180/120 dianggap berat. Hipertensi menyebabkan gejala yang menetap di Indonesia dan juga di beberapa negara lain di dunia, termasuk stroke otak dan penyakit jantung koroner. Jika tekanan darah tinggi tidak segera ditangani, maka akan membuat lebih mudah terkena banyak penyakit degeneratif. Pola makan dan gaya hidup adalah dua dari sekian banyak faktor risiko tekanan darah tinggi yang dapat dikendalikan. Perubahan pola makan tersebut meliputi perubahan pola makan masyarakat modern (makanan tinggi lemak seperti *fast food* dan *junk food*, misalnya) dan perubahan gaya hidup yang terjadi secara otomatis dan menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik.

Untuk meminimalisir terjadinya hipertensi efektif diturunkan pada masa menopause dengan pemberian terapi non farmakologi, khususnya jus seledri yang terbuat dari wortel dan madu. Hal ini karena jenis tanaman yang cocok untuk menurunkan hipertensi adalah seledri (*Apium graveolense L.*) yang dipadukan dengan wortel (*Daucus carota L.*) dan madu. Wortel mengandung potasium suksinat dan flavonoid, seledri mengandung phthalides, dan madu memiliki efek asetilkolin. Seledri, wortel, dan madu semuanya mengandung senyawa anti-hipertensi tinggi yang dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan sirkulasi (Anuhgera et al., 2020a). Ada perbedaan yang signifikan secara statistik dari tingkat tekanan darah sebelumnya dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen dengan nilai p value sitolic level 0,000 dan tingkat diastolik 0,001 (<0,05). Rebusan daun seledri memiliki efek yang signifikan dalam menurunkan tingkat tekanan darah pada wanita menopause dengan hipertensi. Ini intervensi dapat diterapkan sebagai terapi alternatif dalam mengobati menopause wanita hipertensi (Anuhgera et al., 2020b). *Smoothie* alpukat efektif menurunkan kadar kolesterol pada wanita menopause dan dari hasil penelitian ini diharapkan masyarakat dapat menggunakan *smoothie* alpukat sebagai salah satu alternatif terapi untuk menurunkan kolesterol pada wanita menopause (Rosalia N.H Lamanepa & Miftakhul Muallimah, 2018).

Ada pengaruh pemberian jus seledri kombinasi wortel dan madu terhadap penurunan hipertensi pada ibu menopause (Rauf et al., 2022).

Sebuah meta-analisis yang dilakukan oleh (Posadzki et al., 2013), menyimpulkan bahwa suplementasi dengan obat herbal seperti isoflavon dan ekstrak hop dapat mengurangi gejala vasomotor (termasuk *hot flashes*) pada wanita menopause. Namun, efek obat herbal pada tekanan darah dan kolesterol masih perlu diteliti lebih lanjut.

Selain itu untuk mengurangi keluhan sindrom menopause atau bahkan untuk menghilangkan keluhan tersebut, perlunya dilakukan yoga secara rutin dan diterapkan secara teratur. Sebagai persiapan pemikiran yang lebih positif akan terjadi dan wanita lebih siap menghadapi masa menopause dan bisa tetap produktif (Tarigan et al., 2020). Skor kualitas tidur yang buruk menurun sebesar 10,73 setelah intervensi yoga (95% CI= 4,30 hingga 0,26; p=0,029). Intervensi yoga meningkatkan kualitas tidur pada wanita menopause (Fara et al., 2019). Yoga efektif membantu menurunkan keluhan sindrom menopause untuk meningkatkan kualitas hidup wanita menopause (Tarigan et al., 2020).

Estrogen merupakan sekelompok hormon yang memiliki peran sangat penting dalam perkembangan dan pertumbuhan karakteristik seksual wanita dan proses reproduksinya. Untuk pembentukan dan pemeliharaan massa tulang, diperlukan estrogen premenopause. Berkurangnya resorpsi tulang adalah efek utama estrogen pada pembentukan tulang. Fitoestrogen adalah salah satu bahan dalam obat herbal yang dapat membantu mengobati beberapa masalah kesehatan, namun belum ada bukti klinis yang cukup kuat secara ilmiah untuk mendukung klaim tersebut. Dengan menghambat aktivitas osteoklas dan meningkatkan aktivitas osteoblas, serta dengan meningkatkan sekresi kalsitonin dan menghambat aktivitas hormon paratiroid (PTH) selama proses resorpsi tulang, fitoestrogen memengaruhi metabolisme tulang, yang selanjutnya memengaruhi massa tulang. Penyerapan kalsium melalui usus meningkat sebagai akibat dari kemampuan estrogen untuk mengaktifkan hidroksilase pengubah vitamin yang tidak aktif di ginjal. Fitoestrogen untuk terapi osteoporosis dapat diperoleh dari isoflavon yang berasal dari kulit kopi robusta. Isoflavon ini dapat mempengaruhi densitas mineral tulang pada wanita peri/post menopause. Penggunaan fitoestrogen (isoflavon) dari kulit biji kopi berpengaruh terhadap wanita peri/post menopause serta membantu pemeliharaan dan pembentukan massa tulang (Puspita Sari, 2019).

Pada pemberian Isoflavon wanita perimenopause lebih dari 90 mg/hari selama 24 hari. Pencegahan osteoporosis dan peningkatan tulang belakang lumbar dan kepadatan mineral

tulang leher femoralis dari waktu ke waktu. Manfaat isoflavon untuk tulang adalah hasil dari peningkatan osteoblas atau resorpsi osteoklas berkurang. Massa tulang meningkat dan osteoporosis dicegah dengan dua mekanisme ini. Fitoestrogen adalah osteoblas dan osteoklas. Sementara osteoklas pada mamalia tidak diketahui, diketahui bahwa osteoblas mengandung reseptor estrogen (RE) yang relatif sedikit (Puspita Sari, 2019).

Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan detak jantung, membuat jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah, yang pada akhirnya meningkatkan tekanan darah. Di sisi lain, aktivitas fisik tidak banyak berpengaruh pada peningkatan tekanan darah. Aktivitas fisik yang teratur akan memperkuat otot jantung dan menurunkan resistensi pembuluh darah perifer, yang keduanya dapat menurunkan tekanan darah. Ada korelasi antara aktivitas fisik dan tekanan darah.

Yoga adalah bentuk latihan yang menekankan pernapasan. Yoga menggabungkan latihan peregangan, teknik relaksasi, meditasi, dan latihan pernapasan. Yoga disarankan untuk penderita tekanan darah tinggi karena memiliki efek menenangkan dan dapat memperlancar aliran darah ke tubuh. Meditasi yang menghasilkan respon relaksasi berupa sejumlah perubahan fisiologis merupakan salah satu aspek penting. Menurut temuan yang dipublikasikan dalam jurnal *Medical Hypothesis* oleh sejumlah peneliti, yoga memiliki efek positif pada pengurangan stres. Profesor Psikiatri Streeter di Fakultas Kedokteran Universitas Boston menegaskan bahwa yoga dapat memperbaiki sistem saraf dan ketidakseimbangan hormon. Selain itu, yoga mendorong pelepasan endorfin. Saat tubuh tenang dan rileks, ia menghasilkan neuropeptida yang disebut endorfin. Otak dan sumsum tulang belakang adalah tempat produksi endorfin. Hormon ini berpotensi bertindak sebagai obat penenang alami yang dibuat oleh otak. Itu membuat orang merasa lebih nyaman dan meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh, yang membantu menurunkan tekanan darah. Telah dibuktikan bahwa berolahraga meningkatkan kadar endorfin dalam darah sebanyak empat hingga lima kali lipat. Oleh karena itu, semakin banyak Anda berlatih yoga, semakin banyak endorfin yang Anda hasilkan. Endorfin yang dilepaskan selama latihan yoga ditangkap oleh reseptor di hipotalamus dan sistem limbik, yang mengatur emosi. Telah dibuktikan bahwa peningkatan -endorphin terkait erat dengan penurunan rasa sakit, peningkatan daya ingat, peningkatan nafsu makan, peningkatan kemampuan seksual, penurunan tekanan darah, dan peningkatan pernapasan. (Isviyanti et al., 2020). Perubahan di hasil tidur aktigrafis dari awal hingga minggu ke 11-12 kecil, dan tidak ada yang berbeda antar kelompok. Dalam analisis eksplorasi, wanita dengan garis dasar

Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh lebih tinggi dari 8 telah secara signifikan mengurangi TST-CV setelah yoga dibandingkan dengan aktivitas biasa. Studi ini menambah sedikit literatur saat ini tentang hasil tidur objektif dari intervensi latihan yoga dan aerobik untuk populasi ini. Meskipun efek kecil pada kualitas tidur yang dilaporkan sendiri dilaporkan sebelumnya, intervensi tidak memiliki efek signifikan secara statistik pada tindakan aktigraf, kecuali untuk potensi peningkatan stabilitas tidur dengan yoga pada wanita dengan kualitas tidur yang dilaporkan sendiri buruk diana (Buchanan et al., 2017).

Kesimpulan

Gejala manopause dan kualitas hidup perempuan pada masa manopause merupakan konsep yang tidak dapat dipisahkan. Oleh karena itu, kualitas hidup perempuan akan sangat mempengaruhi berat ringannya gejala pada saat manopause. Dengan mengkonsumsi beberapa obat herbal yang sudah disebutkan oleh penulis diatas dan yoga yang bisa menjadi hobby positif akan meningkatkan keproduktifan wanita serta mengurangi penyakit dan gejala-gejala yang timbul pada saat menghadapi masa menopause.

Saran

Kajian ini dapat digunakan untuk penelitian tambahan berdasarkan temuan kajian literatur; namun, disarankan untuk memperluas masalah ini dengan memasukkan analisis terapi lain yang meringankan penyakit yang menyerang wanita saat mereka memasuki menopause. Selain itu, database tambahan dapat dimanfaatkan oleh peneliti selanjutnya untuk meningkatkan keakuratan hasil dan kelengkapan data.

Daftar Pustaka

- Aminah, S., Tezar, R., & Yanis, M. (2015). Kandungan Nutrisi dan Sifat Fungsional Tanaman Kelor (*Moringa oleifera*). *Buletin Pertanian Perkotaan Balai Pengkajian Teknologi Pertanian Jakarta*, 5(30), 35–44.
- Anuhgera, D. E., Yolanda, R., Sitorus, R., Ritonga, N. J., & . D. (2020a). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Seledri (*Apium Graveolens* L) Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Menopause Dengan Hipertensi. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 3(1), 67–74. <https://doi.org/10.35451/jkk.v3i1.502>
- Anuhgera, D. E., Yolanda, R., Sitorus, R., Ritonga, N. J., & . D. (2020b). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Seledri (*Apium Graveolens* L) Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Menopause Dengan Hipertensi. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 3(1), 67–74. <https://doi.org/10.35451/jkk.v3i1.502>
- Buchanan, D. T., Landis, C. A., Hohensee, C., Guthrie, K. A., Otte, J. L., Paude, M., Anderson, G. L., Caan, B., Freeman, E. W., Joffe, H., LaCroix, A. Z., Newton, K. M., Reed, S. D., & Ensrud, K. E. (2017). Efectos del yoga y el ejercicio aeróbico sobre los parámetros
-

- actigráficos del sueño en mujeres menopáusicas con sofocos. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 13(1), 11–18.
- Cramer, H., Peng, W., & Lauche, R. (2018). Yoga for menopausal symptoms—A systematic review and meta-analysis. *Maturitas*, 109(November 2017), 13–25. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.12.005>
- Fara, Y. D., Pujiastuti, R. S. E., & Hadisaputro, S. (2019). Yoga Increases the Quality of Sleep in Menopause Women. *Indonesian Journal of Medicine*, 4(3), 278–284. <https://doi.org/10.26911/theijmed.2019.04.03.11>
- Greenblum, C. A., Rowe, M. A., Neff, D. F., & Greenblum, J. S. (2013). Midlife women: Symptoms associated with menopausal transition and early postmenopause and quality of life. *Menopause*, 20(1), 22–27. <https://doi.org/10.1097/gme.0b013e31825a2a91>
- Innes, K. E., Selfe, T. K., & Vishnu, A. (2010). Mind-body therapies for menopausal symptoms: A systematic review. *Maturitas*, 66(2), 135–149. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2010.01.016>
- Isviyanti, I., Hari Triandini, I. G. A. A., Gumangsari, N. M. G., Hidayati, D., Kandisa, A., Astuti, N. L. B., & Shammakh, A. A. (2020). Pembinaan Kegiatan Yoga Pada Wanita Menopause Hipertensi Di Lingkungan Bendega. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 3(2), 186. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v3i2.1644>
- Posadzki, P., Watson, L. K., Alotaibi, A., & Ernst, E. (2013). Prevalence of use of complementary and alternative medicine (cam) by patients/consumers in the uk: Systematic review of surveys. *Clinical Medicine, Journal of the Royal College of Physicians of London*, 13(2), 126–131. <https://doi.org/10.7861/clinmedicine.13-2-126>
- Prabayoni, A. B. (2021). Gambaran Keluhan Fisik dan Psikologi Wanita Menopause pada Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Kerja Puskesmas Bebandem. *Kementerian Kesehatan RI*.
- Puspita Sari, R. D. (2019). Pemanfaatan Isoflavon Dengan Bahan Dasar Kulit Kopi Robusta Dengan Penanda BMD (Bone Marrow Density) Pada Wanita Peri/Post Menopause. *Biomedical Journal of Indonesia: Jurnal Biomedik Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 5(3), 100–105.
- Rauf, E. L., Ulfiana Djunaid, & Siskawati Umar. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Seledri Kombinasi Wortel dan Madu terhadap Penurunan Hipertensi pada Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(4), 428–434. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i4.2217>
- Rosalia N.H Lamanepa, S. Tr. K., & Miftakhul Mualimah, SST., M. K. (2018). Pengaruh Pemberian Smoothie Alpukat Terhadap Kadar Kolesterol Pada Wanita Menopause Di Kelas Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 7(1), 2013–2015.
- Tarigan, I., Ginting, A. Br., Hutabarat, D. S., & Sembiring, M. B. (2020). Efektifitas Yoga Terhadap Penurunan Keluhan Sindrom Menopause Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Wanita Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Johor Tahun 2020. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 11(2), 614–625. <https://doi.org/10.33859/dksm.v11i2.689>
-