**PENGARUH SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) DAN SENAM YOGA TERHADAP KECEMASAN WANITA PRAMENOPAUSE**

(Studi di Polindes Gunung Maddah Sampang)

Qori Aina Maulia2, Novi Anggraeni.,S.ST.,MPH3

\*email : ainaqori66@gmail.com

**ABSTRAK**

Kecemasan akan datangnya masa menopause umumnya terjadi pada perempuan yang memasuki usia 50 tahun. Setelah usia 45 tahun, seorang perempuan masih mengalami menstruasi tetapi tidak teratur lagi, sebagian perempuan telah mengalami gejala premenopause. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Polindes Gunung Maddah terdapat 20 wanita pramenopause yang mengalami kecemasan (50%). Tujuan penelitian menganalisis perbedaan Senam Yoga dan Spiritual Emotional Freedom Technique terhadap kecemasan pada wanita pramenopause. Tempat penelitian di Polindes Gunung Maddah Sampang dan di laksanakan pada bulan Juli 2019.

Desain penelitian metode Quasy - Eksperimen Desaign. Variabel independennya adalah Senam Yoga dan Spiritual Emotional Freedom Technique. Jumlah populasi 40 dengan sampel 20 wanita pramenopause dengan teknik Simple Rondom Sampling, pengumpulan data menggunakan kuesioner. Setelah data terkumpul ditabulasi dan dianalisis menggunakan uji Independent T-Test dan Paired T-test.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi Senam yoga dari hasil uji statistik diperoleh P value =0,001 ≤ α=0,05 sehingga H0 tidak ditolak. Dan perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique dari hasil uji statistik diperoleh P value =0,001 ≤ α=0,05 sehingga H0 tidak ditolak. Hasil uji statistik antara perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok pemberian senam yoga dan Spiritual Emotional Freedom Technique p-value = 0,527 α > 0.05 sehingga H0 ditolak.

Berdasarkan hasil penelitian diharapkan kepada tenaga kesehatan untuk memberikan pendidikan kesehatan untuk memperoleh komunikasi, informasi, dan edukasi tentang cara mengatasi kecemasan pada wanita pramenopause

**Kata Kunci : Senam Yoga, SEFT, Kecemasan**