



UPAYA PENINGKATAN MENTAL HEALTH WANITA MENOPAUSE DENGAN DANCE MOVEMENT THERAPY

Noortje Anita Kumaat*, Soni Sulistyarto, Ratna Candra Dewi, A Burhanuddin Kusuma Nugraha, Abdul Fauzi

Universitas Negeri Surabaya, Jalan Kampus Lidah Wetan, Lakarsantri, Surabaya, Jawa Timur 60213, Indonesia

*noortjeanita@unesa.ac.id

ABSTRAK

Menopause merupakan siklus alami wanita yang tidak dapat dihindari akibat penurunan hormon estrogen dan degradasi ovarium secara bertahap. Saat menopause wanita mengalami beberapa keluhan fisik dan psikis yang dapat mengganggu kualitas hidupnya. Salah satu intervensi untuk menanganinya adalah dance movement therapy (DMT). Tujuan dari dance movement therapy (DMT) adalah menurunkan masalah psikologis pada wanita menopause. Kegiatan ini dilaksanakan di Sanggar Line Dance Queen Surabaya, dengan sasaran wanita usia 50-65 tahun yang memasuki masa pramenopause, menopause, dan pasca menopause. Intervensi line dance dilakukan sebanyak 2 kali dalam seminggu dengan durasi 60-90 menit, selama 8 minggu pada bulan Agustus-September 2024. Penilaian dilakukan dengan mengisi pre dan post test tentang syndrome menopause dan Dance Movement Therapy (DMT) serta Menopause Rating Scale (MRT). Kegiatan ini diikuti oleh 30 peserta dimana sebanyak 90% berusia 55-65 tahun dan sebagian besar sebagai ibu rumat tangga yaitu 73,3%. Hasil kegiatan juga menunjukkan pemberian dance movement therapy (DMT) meningkatkan pengetahuan dan menurunkan masalah psikologis pada wanita menopause. Diharapkan dance movement therapy menjadi salah satu pilihan yang dapat diterapkan pada wanita pramenopause, menopause dan pasca menopause.

Kata kunci: dance movement therapy; kesehatan mental; menopause

IMPROVEMENT OF THE MENTAL HEALTH ON MENOPAUSE WOMEN WITH DANCE MOVEMENT THERAPY

ABSTRACT

Menopause is a natural cycle of women that is unavoidable due to the decrease in estrogen hormone in women and the gradual degradation of the ovaries. During menopause women have some physical and psychological complaints. One of the interventions is Dance Movement Therapy (DMT). The goal of Dance Movement Therapy (DMT) is to lower psychological problems in menopausal women. This activity was carried out in Sanggar Line Dance Queen Surabaya, targeted women aged 50-65 years old who have entered pramenopause, menopause, and postmenopause. Line dance intervention was performed 2 times a week (Tuesday and Thursday) with a duration of 60-90 minutes, during 8 weeks in August–September 2024. The assessment was done by filling pre and post tests about menopause syndrome and dance movement therapy (DMT) as well as menopause rating scale (MRT). This event was attended by 30 participants, as many as 90% were 55-65 years old and work mostly as ladder mothers of 73,3%. Activity also shows the giving of dance movement therapy (DMT) improves knowledge and lowers psychological problems in women menopause. The dance movement therapy is expected to be one of the choices that can be applied to premenopause, menopause, and post menopause women.

Keywords: dance movement therapy; menopause; mental health

PENDAHULUAN

Usia 40-50 tahun merupakan pengalaman krisis pada seorang wanita, dimana masa itu seorang wanita akan menjadi tua dan mengalami menopause. Menopause merupakan siklus alami wanita yang tidak dapat dihindari akibat penurunan hormon estrogen pada wanita dan adanya degradasi bertahap pada ovarium sehingga menyebabkan wanita mengalami berhenti menstruasi selama minimal 12 bulan (Andrews et al., 2024; Cucinella et al., 2024). Pada saat wanita memasuki masa menopause, terdapat beberapa keluhan fisik maupun psikologis yang akan mempengaruhi keadaan emosinya. Kondisi tersebut disebut dengan istilah *syndrome menopause*. Keluhan tersebut akan dirasakan sama ataupun berbeda pada masing-masing wanita. Keluhan fisik yang sering muncul adalah *hot flushes* (rasa panas dari dada hingga wajah), *night sweat* (berkeringat di malam hari), *vaginal dryness* (kekeringan vagina), penurunan libido, *dyspareunia* (rasa sakit ketika berhubungan seksual), sering buang air kecil (inkontinensia urine), penurunan daya ingat, insomnia, dan *fatigue* (mudah capek) (Santoro et al., 2021; Vigneswaran & Hamoda, 2023).

Sedangkan keluhan psikologis sering terjadi ketika seorang wanita tidak siap menerima keadaannya yang sudah mulai menua dan akan mengalami masa haid (Koysombat et al., 2024). Wanita perimenopause memiliki pikiran negatif saat memasuki fase ini sehingga timbul ketidakstabilan emosi seiring dengan kecemasannya dalam menghadapi perubahan pada tubuhnya. Perubahan psikologis yang terjadi pada wanita menopause adalah mudah tegang, mudah lupa, kurang dapat memusatkan perhatian, stress, mudah cemas, mudah marah, hingga depresi (Rai & Khan, 2024). Penurunan kadar estrogen yang terjadi pada masa menopause juga sangat berperan pada fungsi susunan syaraf pusat yang akan mempengaruhi perilaku, suasana hati dan fungsi kognitif maupun sensorik seseorang (Hao et al., 2024). Tingkat pengetahuan wanita terkait menopause juga memiliki hubungan dengan tingkat kecemasan yang dialami wanita. Pengetahuan yang kurang baik akan menyebabkan wanita mengalami depresi yang semakin berat karena menganggap menopause adalah masalah kesehatan yang mengancam (Badawy et al., 2024; Chenji et al., 2024). Kondisi-kondisi negatif yang dialami oleh wanita saat memasuki menopause tersebut bila tidak segera tertangani dengan baik, akan dirasakan sebagai sebuah beban oleh wanita dan akan mengganggu kualitas hidupnya. Upaya pelayanan kesehatan diperlukan pada masa menopause agar wanita dapat menerima keadaan yang dialami dan dapat mengatasi keluhan menopause secara mandiri sehingga dapat menjalani aktivitas sehari-harinya dengan normal (Crestol et al., 2024).

Salah satu cara untuk membantu masalah fisik maupun psikologis pada wanita menopause melalui *Dance Movement Therapy* (DMT) (Wu et al., 2024; Zhang & Wei, 2024). Terapi ini merupakan latihan fisik yang bersifat rekreasional, sebagai sarana komunikasi verbal maupun nonverbal, sarana mengekspresikan diri dengan gerakan, interaksi sosial, dan pelepas ketegangan. Oleh karena itu, *Dance Movement Therapy* ini dapat meringankan stress dan tekanan yang dialami, serta meningkatkan hormon endorphine (pembawa rasa senang dan bahagia) individu yang mengaplikasikannya (Kerney et al., 2023; Xu et al., 2024). *Dance movement therapy* sangat dianjurkan diaplikasikan bagi individu yang memiliki kesulitan dalam menjalin komunikasi secara personal, mengelola masalah emosional (Bendel-Rozow, 2021). Terapi ini dilakukan dengan mengenali perasaan atau pikiran yang sedang dihadapi oleh konseli. Selanjutnya konselor akan memberikan simulasi gerakan yang menggambarkan hal tersebut dan konseli diberikan kesempatan melakukan gerakan-gerakan yang telah disimulasikan (Xu et al., 2024). Setelah rangkaian gerakan menari dilakukan, akan ada sesi *brainstorming* untuk mengidentifikasi apa yang dirasakan saat menari dan konselor akan memberikan pertanyaan agar konseli dapat berpikir ke depan dan memproyeksikan setiap gerakan tersebut dengan penuh makna. Terapi ini

dapat meminimalkan keluhan akibat menopause sehingga dapat memperbaiki kualitas hidup pada wanita lebih berkualitas dan sehat jasmani dan rohani (Kerney et al., 2023; Wu et al., 2024; Zhang & Wei, 2024). Kegiatan pelatihan DMT diharapkan menjadi salah satu intervensi yang dapat dilakukan pada wanita baik sebelum dan sudah mengalami menopause.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan memberikan edukasi terkait *syndrome menopause* dan pengenalan *Dance Movement Therapy* (DMT), yang kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Selanjutnya intervensi *Dance Movement Therapy* (DMT) yang diberikan adalah *line dance*. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Sanggar Line Dance Queen Surabaya, dengan sasaran wanita usia 50-65 tahun yang telah memasuki masa pramenopause, menopause, dan pasca menopause berjumlah 30 orang. Intervensi *line dance* dilakukan sebanyak 2 kali dalam seminggu (hari Selasa dan Kamis) dengan durasi 60-90 menit, selama 8 minggu pada bulan Agustus-September 2024 dan dilatih oleh instruktur *line dance* yang telah tersertifikasi. Kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui 4 tahap yaitu, tahap persiapan, tahap pelaksanaan kegiatan, tahap partisipasi mitra, dan tahap evaluasi. Mekanisme tahap persiapan pada kegiatan pengabdian ini meliputi persiapan dan survei lokasi pengabdian, koordinasi dengan Pengelola Sanggar Line Dance Queen Babatan Pratama Surabaya, mengidentifikasi sasaran pengabdian, dan menginventaris kebutuhan yang diperlukan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian.

Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan edukasi *syndrome menopause* dan pengenalan Line Dance sebagai salah satu bentuk dari *Dance Movement Therapy* melalui kegiatan penyuluhan, diskusi, dan tanya jawab. Selanjutnya dilakukan pendampingan pelaksanaan intervensi *line dance* sebanyak 2 kali dalam seminggu (hari Selasa dan Kamis) dengan durasi 60-90 menit, selama 8 minggu pada bulan Agustus-September 2024 dengan instruktur yang telah tersertifikasi, yaitu Dr. Noortje Anita Kumaat, M.Kes. Pendampingan dilakukan agar tujuan edukasi tercapai dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan wanita dalam menghadapi masa menopause. Tahap partisipasi mitra yang dilakukan adalah melibatkan partisipasi aktif dari anggota Line Dance Queen Surabaya yang memenuhi syarat sebagai sasaran pelaksanaan pengabdian, yaitu wanita usia 50-65 tahun yang telah memasuki masa pramenopause, menopause, dan pasca menopause. Mekanisme pelaksanaan mulai dari koordinasi, penyusunan rencana pelaksanaan kegiatan, finalisasi dan koordinasi penyelenggaraan program, penyediaan sarana dan prasarana untuk dapat mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Sedangkan tahap evaluasi yang dilakukan adalah memberikan kuesioner sebelum dan sesudah dilakukan edukasi dan pendampingan pelaksanaan intervensi *Line Dance* untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan dan *Mental Rating Scale* (MRS) peserta pengabdian ini dalam memahami *syndrome menopause* dan *Dance Movement Therapy* (DMT). Hasil yang didapat untuk menganalisis perubahan tingkat pengetahuan dan *Mental Rating Scale* (MRS) peserta pada saat sebelum dan sesudah dilakukan edukasi dan pendampingan pelaksanaan intervensi *Line Dance*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan wanita tentang *syndrome menopause* dan *Dance Movement Therapy* (DMT) dan *Mental Rating Scale* (MRS) sehingga kualitas hidup wanita menopause di Sanggar Queen Line Dance Surabaya baik. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian ini sebanyak 30 orang dari rentang usia 54-63 tahun. Proses kegiatan berjalan lancar dan semua peserta sangat antusias mengikuti kegiatan ini. Adapun rangkaian

kegiatan yang dilakukan diawali dengan koordinasi bersama mitra pada Senin 1 April 2024 dan didapatkan kesepakatan jadwal pelaksanaan intervensi mulai 9 April – 31 Mei 2024.



Gambar 1 Koordinasi dengan Sanggar Queen Line Dance Surabaya

Setelah melakukan koordinasi, kegiatan selanjutnya adalah sosialisasi dengan mendemonstrasikan *Dance Movement Therapy* (DMT) yang akan diberikan. Setelah itu pelaksanaan intervensi yang dilakukan sebanyak 2 kali dalam seminggu, selama 8 minggu.

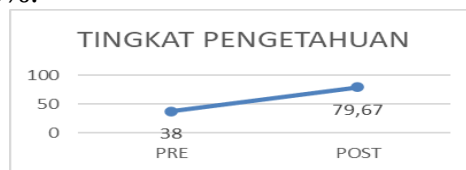


Gambar 2 Pelaksanaan intervensi *Dance Movement Therapy* (DMT)

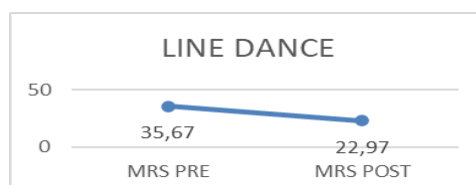
Tabel 1.
Karakteristik Demografi

Kategori	Karakteristik	f	%
Usia	45-54 tahun	3	10
	55-65 tahun	27	90
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga (Tidak bekerja)	22	73,3
	Wiraswasta	5	16,7
	Swasta	1	3,3
	ASN	2	6,7
Tingkat Pendidikan	SMA	18	60
	Sarjana	12	40

Karakteristik peserta menunjukkan sebagian besar peserta berusia 55-65 tahun yaitu sebanyak 90%, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga (tidak bekerja) sebanyak 73,3%, dan tingkat pendidikan SMA sebanyak 60%.



Gambar 1. Grafik Perubahan Tingkat Pengetahuan Peserta Line Dance



Gambar 2 Grafik Perubahan Mental Rating Scale (MRS) Peserta Line Dance

Grafik 1 menggambarkan bahwa ada perubahan peningkatan tingkat pengetahuan pada peserta antara sebelum (pre) dan setelah (post) diberikan edukasi terkait syndrome menopause dan *Dance Movement Therapy* (DMT). Grafik 2 menggambarkan bahwa adanya penurunan *Mental Rating Scale* (MRS) pada peserta antara sebelum (pre) dan setelah (post) diberikan intervensi *Dance Movement Therapy* (DMT). Intervensi dance Movement Therapy (DMT) merupakan salah satu pilihan intervensi yang dapat diberikan pada wanita menopause. Hal ini dibuktikan dengan hasil Menopause Rating Scale (MRS), dimana intervensi *Dance Movement Therapy* (DMT) yang dilaksanakan selama 8 minggu mampu menurunkan masalah pada wanita menopause. Hasil ini sejalan dengan penelitian Bendel-Rozow (2021) pada orang dewasa yang mengalami masalah psikologis dimana *Dance Movement Therapy* (DMT) membantu dalam pemulihan, dukungan social, pengembangan tujuan dan manajemen stress. *Dance Movement Therapy* (DMT) tidak hanya bermanfaat secara fisik saja, namun juga secara psikologis. Intervensi ini juga merangsang pelepasan endorphin dan peningkatan neurotransmitter yang berkontribusi dalam penurunan stress. Lebih jauh lagi, pelaksanaan *Dance Movement Therapy* DMT ini bukan hanya sekedar tari, namun juga adanya hubungan terapeutik yang membantu wanita menopause untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar dalam mengatasi isolasi atau kesepian (Santoro et al., 2021; Zhang & Wei, 2024). Hasil intervensi juga menunjukkan pengetahuan yang meningkat setelah pelaksanaan intervensi selama 8 minggu. Pengetahuan yang meningkat akan mengurangi masalah psikologis seperti kecemasan dan juga stres. Masalah psikologis pada wanita menopause tidak hanya dikarenakan masalah penurunan fisik namun juga ketidaktahuan tentang apa yang terjadi pada dirinya (Vigneswaran & Hamoda, 2023). Melalui kegiatan ini, peserta diharapkan tidak hanya mengetahui tentang menopause, namun juga tentang manajemen dalam menghadapi menopause sehingga dapat beradaptasi dan mengurangi masalah yang timbul pada masa menopause.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Sanggar Line Dance Queen Surabaya berjalan dengan lancar selama 8 minggu. Selama pelaksanaan kegiatan terdapat kendala listrik padam, 1 orang mengalami kram otot, dan 2 orang peserta tidak hadir pelaksanaan kegiatan sebanyak 2 kali. Saat listrik padam, musik diputar melalui handphone sehingga kegiatan line dance dapat tetap dilaksanakan. Peserta yang mengalami kram otot dibantu oleh salah satu anggota tim pengabdian yang berprofesi sebagai perawat untuk istirahat dan melakukan peregangan. Sedangkan peserta yang tidak hadir sebanyak 2 kali tetap dapat melanjutkan kegiatan pada pertemuan selanjutnya. Peserta dinyatakan drop out bila tidak mengikuti kegiatan lebih dari 8 kali pertemuan. Saat evaluasi didapatkan bahwa edukasi dan pendampingan intervensi Line Dance yang dilakukan berhasil karena tingkat pengetahuan peserta meningkat dan Mental Rating Scale (MRS) peserta menurun. Edukasi syndrome menopause sangat penting dilakukan pada wanita usia 50-60 tahun atau menjelang masa menopause. Hal itu dikarenakan untuk mempersiapkan wanita menghadapi masa alami kemunduran fisik akibat penurunan hormon estrogen secara positif dan tetap dapat beraktivitas secara produktif. Salah satu aktivitas yang dapat dilakukan wanita menopause adalah dance. Wanita dapat mengekspresikan perasaan dan pikiran negatifnya melalui gerakan menari sehingga diharapkan tekanan stress yang dialami wanita dapat berkurang secara maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

Andrews, R., Lacey, A., Bache, K., & Kidd, E. J. (2024). The role of menopausal symptoms on future health and longevity: A systematic scoping review of longitudinal evidence. *Maturitas*, 190(April), 108130. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2024.108130>

- Badawy, Y., Spector, A., Li, Z., & Desai, R. (2024). The risk of depression in the menopausal stages: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 357(April), 126–133. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.04.041>
- Bendel-Rozow, T. (2021). Recovery-oriented dance movement therapy group with adults coping with severe mental health conditions: A controlled trial. *Arts in Psychotherapy*, 75(November 2020), 101830. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101830>
- Chenji, S., Sander, B., Grummisch, J. A., & Gordon, J. L. (2024). Biopsychosocial factors intersecting with weekly sleep difficulties in the menopause transition. *Maturitas*, 189(July), 108111. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2024.108111>
- Crestol, A., de Lange, A. M. G., Schindler, L., Subramaniapillai, S., Nerland, S., Oppenheimer, H., Westlye, L. T., Andreassen, O. A., Agartz, I., Tamnes, C. K., & Barth, C. (2024). Linking menopause-related factors, history of depression, APOE ε4, and proxies of biological aging in the UK biobank cohort. *Hormones and Behavior*, 164(June), 105596. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2024.105596>
- Cucinella, L., Tiranini, L., Cassani, C., Martini, E., Cumetti, A., Memoli, S., Tedeschi, S., & Nappi, R. E. (2024). Insights into the vulvar component of the genitourinary syndrome of menopause (GSM). *Maturitas*, 186(April), 108006. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2024.108006>
- Hao, H., Pang, Y., Wang, S., Liu, Q., Liu, Y., Bao, L., Niu, Y., Liu, Y., & Zhang, R. (2024). The prevalent trajectory of early menopause associated with PM2.5 exposure across 1956–2018 extrapolated from LightGBM algorithm. *Ecotoxicology and Environmental Safety*, 285(September), 117107. <https://doi.org/10.1016/j.ecoenv.2024.117107>
- Kerney, M. A., Malone, N., Jackman, K. B., & Hargons, C. N. (2023). Dance movement therapy for Black womxn: A content analysis. *Arts in Psychotherapy*, 85(February), 102058. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2023.102058>
- Koysombat, K., McGown, P., Nyunt, S., Abbara, A., & Dhillon, W. S. (2024). New advances in menopause symptom management. *Best Practice and Research: Clinical Endocrinology and Metabolism*, 38(1), 101774. <https://doi.org/10.1016/j.beem.2023.101774>
- Rai, S., & Khan, N. A. (2024). Revolutionizing menopause management : Nonhormonal therapy for vasomotor symptoms. *Health Sciences Review*, 13(September), 100200.
- Santoro, N., Roeca, C., Peters, B. A., & Neal-Perry, G. (2021). The Menopause Transition: Signs, Symptoms, and Management Options. *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 106(1), 1–15. <https://doi.org/10.1210/clinem/dgaa764>
- Vigneswaran, K., & Hamoda, H. (2023). The pathophysiology and management of menopausal symptoms. *Obstetrics, Gynaecology and Reproductive Medicine*, 33(5), 135–140. <https://doi.org/10.1016/j.ogrm.2023.02.003>
- Wu, C., Yang, J., & Wang, X. (2024). NeuroImage Analgesic effect of dance movement therapy : An fNIRS study. *NeuroImage*, 301(October), 120880. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2024.120880>
- Xu, Q., Xu, B., & Lin, D. (2024). Assessing dance movement therapy in Chinese undergraduates with depression and anxiety: An initial randomized controlled trial. *Arts in Psychotherapy*, 89(19), 102147. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2024.102147>
- Zhang, X., & Wei, Y. (2024). The role of dance movement therapy in enhancing emotional regulation: A literature review. *Heliyon*, 10(15), e35733. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e35733>