

BAB I

PENGANTAR

A. LATAR BELAKANG

Upaya harapan hidup wanita lebih tinggi dibandingkan dengan pria, karena itu jumlah wanita lebih banyak daripada pria, dan wanita akan mengalami menopause dengan berbagai permasalahannya (Hanafiah, 1999). Sehubungan dengan faktor usia, kapasitas untuk reproduksi yang berlangsung selama menstruasi atau haid pertama itu masih terus berlangsung secara teratur. Dengan berhentinya fungsi ini akan berakhir pula fungsi pelayanan, pengabdian, dan pengekalan spesies manusia. Sebab dengan berakhirnya haid, proses ovulasi atau pembuahan sel telur juga jadi terhenti oleh karenanya. Lalu kelenjar mengalami hambatan dan pengurangan aktivitasnya. Ditambah lagi, organ kelamin turut mengalami proses *atrofi*, yaitu menjadi lisut dan mundur fungsinya. Akhirnya, bagian pada tubuh secara lambat laun menampilkan gejala-gejala ketuaan. Fase sedemikian ini pada diri wanita disebut sebagai menopause.

WHO telah menjadikan menopause sebagai perhatian internasional, pada tanggal 18 Oktober diperingati sebagai Hari Menopause Sedunia. Perkumpulan Menopause Indonesia (PERMI) juga telah berdiri di beberapa kota di Indonesia seperti PERMI Yogyakarta dan PERMI Jawa Barat, Jakarta (Hidayati, 2000).

Oleh karena itu, menurut Primana (1993) fenomena meningkatnya jumlah wanita menopause di Indonesia memerlukan upaya peningkatan dan pemeliharaan kesehatan agar wanita menopause sehat, produktif, dan mandiri.

Lerner dan Hultsch (1983) dan Pit (1993) menyatakan bahwa menopause merupakan krisis hidup pada wanita setengah baya dan jika tidak disikapi dengan positif akan menyebabkan depresi. Psikodinamika memandang menopause sebagai peristiwa penuh stress karena identitas feminin berhubungan kuat dengan kemampuan melahirkan anak (Lerner dan Hultsch, 1983). Hal tersebut dibenarkan oleh Darmawan (dalam Kompas, 2012) yang menyatakan bahwa hal tersebut didukung oleh kenyataan bahwa salah satu kenyataan yang sulit bagi banyak wanita adalah tidak dapat hamil lagi.

Yudomustopo (1989) menyatakan bahwa menopause sering diartikan sebagai titik awal menurunnya fungsi seorang wanita. Kehidupan menjelang dan setelah menopause sering disebut sebagai masa senja atau masa klimakterium. Wanita di dalam masa reproduksi, karena pengaruh *follicle stimulating hormone* (FSH)/*leutinizing hormone* (LH) folikel dapat berkembang dan memproduksi estrogen yang cukup untuk metabolisme kalsium, kolesterol, memelihara pertumbuhan kulit, merangsang pertumbuhan *epitel mukosa* vagina, payudara serta merangsang sifat kewanitaan yang lain.

Menopause merupakan suatu tahap dimana wanita tidak lagi mendapatkan siklus menstruasi yang menunjukkan berakhirnya kemampuan wanita untuk bereproduksi. Secara normal wanita akan mengalami menopause

antara usia 40 tahun sampai 50 tahun. Pada saat menopause, wanita akan mengalami perubahan-perubahan di dalam organ tubuhnya yang disebabkan oleh bertambahnya usia. Usia dari hari ke hari akan terus bertambah dan setiap orang seiring dengan bertambahnya usia tidak akan lepas dari predikat tua. Dengan bertambahnya usia maka gerak-gerik, tingkah laku, cara berpakaian dan bentuk tubuh mengalami suatu perubahan (Hurlock, 2004).

Menurut Paat (1989) wanita yang memasuki usia menopause akan dihadapkan pada permasalahan baru, yaitu beberapa keluhan akibat terjadinya perubahan metabolisme tubuh, yang akan berakibat pada perubahan fisiologis maupun psikologis. Keluhan akan bervariasi pada setiap wanita, tergantung berbagai faktor dalam kehidupan, seperti faktor sosial budaya, geografis, gizi, pola hidup, kondisi psikologis, dan kebiasaan. Pendapat yang sama dikemukakan Djamil (1996) bahwa permasalahan pada wanita menopause bervariasi dirasakan setiap wanita.

Affandi (1997) menyatakan bahwa menopause meningkatkan risiko timbulnya gangguan kesehatan serius seperti serangan jantung, stroke, kanker payudara, kanker usus besar, osteoporosis, berkurangnya masa otot, dan katarak. Hutapea (1998) menyebutkan bahwa penyakit jantung koroner (PJK) sering dijumpai pada usia 36-49 tahun, dengan perbandingan kejadian 17:1, berarti di antara tujuh belas orang wanita menopause seorang akan mengalami PJK tersebut. Risiko patah tulang pada wanita menopause sebanyak 30 % atau sekitar 3-5 juta orang wanita Indonesia akan mengalaminya.

Menurut Yudomustopo (1989) pada masa klimakterium, di indung telur seorang wanita hanya terkandung 40 sampai 50 folikel primordial sehingga hormon estrogen yang dihasilkan m enipis, dan akhirnya habis sama sekali yang biasa disebut sindroma kekurangan estrogen. Akibat kekurangan estrogen terjadilah penurunan berbagai fungsi alat tubuh wanita. Cepat atau lambat gangguan kekurangan estrogen akan muncul dalam bentuk gangguan emosional, sulit tidur, rasa panas di badan, osteoporosis (tulang keropos), arteriosklerosis berdebar-debar, dan nyeri waktu bersenggama.

Kartono (1992) menyatakan bahwa manifestasi individual periode menopause sebagian besar dipengaruhi oleh kepribadian masing-masing individu. Kobasa dkk (1982) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa kepribadian tangguh sebagai salah satu tipe kepribadian akan memberikan konstelasi kepribadian yang menguntungkan bagi seorang wanita dalam menghadapi menopause. Seorang wanita yang tidak berkepribadian tangguh akan menganggap menopause sebagai suatu hal yang menakutkan. Kurangnya penerimaan terhadap kondisi menopause akan menimbulkan kecemasan yang akan berkembang menjadi stres dan akhirnya mengalami depresi.

Menurut Davison, Neale dan Kring (2006), simptom-simptom psikologis adanya kecemasan bila ditinjau dari berbagai aspek seperti suasana hati; keadaan yang menunjukkan ketidaktenangan psikis, seperti mudah marah, perasaan sangat tegang. Pikiran; keadaan pikiran yang tidak menentu, seperti khawatir, sukar konsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, memandang

diri sangat sensitif, merasa tidak berdaya. Motivasi; dorongan untuk mencapai sesuatu, seperti ketergantungan yang tinggi, ingin melarikan diri, lari dari kenyataan. Perilaku gelisah; keadaan diri yang tidak terkendali, seperti gugup, kewaspadaan yang berlebihan, sangat sensitif dan agitasi.

Menurut Kamus Kesehatan (dalam Dorland & Newman, 1988) kecemasan adalah rasa tidak nyaman, yang terdiri atas respon-respon psikofisik sebagai antisipasi terhadap bahaya yang dibayangkan atau tidak nyata, seolah-olah disebabkan oleh konflik intrapsikis. Gejala fisik yang menyertainya meliputi peningkatan detak jantung, perubahan pernafasan, keluar keringat, gemetar, lemah dan lelah, gejala psikisnya meliputi perasaan akan adanya bahaya, kurang tenaga, perasaan khawatir dan tegang.

Pada dasarnya reaksi kecemasan dapat dibedakan menjadi reaksi fisiologis dan psikologis (Daradjad, 1982). Reaksi fisiologis adalah reaksi tubuh, terutama oleh organ-organ yang diatur oleh saraf simpatetis, seperti jantung, pembuluh darah, kelenjar, pupil mata, sistem pencernaan dan sistem pembuangan. Adanya kecemasan maka satu atau lebih organ-organ dalam tubuh akan meningkat fungsinya, sehingga dapat menimbulkan peningkatan jumlah asam lambung selama kecemasan, atau meningkatnya detak jantung dalam memompa darah sehingga jantung berdebar-debar, keluar keringat yang berlebihan, gemetar, sering buang air dan sirkulasi darah tidak teratur. Dalam kondisi cemas sering individu mengalami rasa sakit yang berkaitan dengan organ-organ tubuh yang meningkat fungsinya secara tidak wajar, misalnya ujung jari

terasa dingin, pencernaan tidak teratur, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang, kepala pusing, nafas sesak, mual dan sebagainya.

Reaksi psikologis adalah reaksi kecemasan yang biasanya disertai oleh reaksi fisiologis, seperti adanya perasaan tegang, bingung, tidak menentu, terancam, tidak berdaya, rendah diri, kurang percaya pada diri sendiri, tidak dapat memusatkan perhatian dan gerakan-gerakan yang tidak terarah atau tidak pasti.

Adanya hubungan positif atau negatif individu dengan obyek tertentu akan menimbulkan sikap tertentu. Menurut Azwar (2005), sikap merupakan bentuk evaluasi atau reaksi perasaan. Sikap seseorang terhadap suatu obyek adalah perasaan mendukung/memihak (*favourable*) maupun perasaan tidak memihak (*unfavourable*) pada obyek tersebut.

Beberapa dari wanita menyambut menopause dengan sikap positif, mereka menganggap kondisi ini sebagai bagian dari siklus kehidupannya. Menurut Gail Sheehy (dalam Kasdu 2002), wanita-wanita ini biasanya merasa sangat lega apabila mereka telah memasuki periode pascamenopause dan kadar hormon mulai stabil. Mereka yang berpandangan seperti itu menganggap, setelah masa reproduksi berakhir, mereka tidak akan direpotkan dengan haid yang datang rutin tiap bulan sehingga tidak mengganggu aktivitas mereka terutama beribadah dalam agama islam.

Menurut Mary (2006), bahwa beberapa wanita juga menanti-nanti pasca menopause sebagai waktu ketika mereka tidak lagi harus khawatir tentang

kontrol kehamilan, dan sebagai waktu ketika mereka tidak lagi harus mendefinisikan diri mereka dengan fertilitas mereka. Banyak wanita yang berkata, pada akhirnya mereka merasa seperti bisa bersantai dan menikmati kebebasan yang diberikan pada wanita yang melewati usia memiliki anak. Beberapa wanita mengekspresikan kelegaan bahwa diskusi tidak lagi harus berkisar antara anak-anak (ketidak hadirannya mereka) dan lebih banyak waktu untuk mengejar hal-hal yang menyenangkan, intelektual, dan profesional.

Sebaliknya, ada wanita yang memasuki masa menopause dengan sikap dan perilaku yang sangat mengganggu. Seperti mudah cemas, mudah tersinggung dan mudah marah terhadap sesuatu yang sebelumnya dianggap tidak mengganggu. Kecemasan yang timbul sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan. Wanita-wanita seperti ini sangat sensitif terhadap perubahan emosional dari penurunan produksi hormon. Umumnya mereka tidak mendapat informasi/pengetahuan yang benar, sehingga yang dibayangkannya adalah efek negatif yang akan dialaminya setelah memasuki masa menopause. Mereka cemas dengan berakhirnya era reproduksi yang berarti berhentinya nafsu seksual, apalagi menyadari dirinya akan menjadi tua, yang berarti kecantikannya akan memudar (Kasdu, 2002).

Bukti bahwa menopause menimbulkan gangguan pada wanita ditemukan oleh Kimmel (1990) yang menyatakan bahwa wanita telah mulai melakukan pengobatan hormonal untuk mengatasi masalah menopause. Upaya untuk

mengatasinya sekarang ini berkembang terapi yang dikenal dengan nama *Estrogen Replacement Therapy* (ERT) yaitu upaya mengembalikan estrogen ke kadar yang normal. Persoalan yang timbul adalah pemberian hormon estrogen pengganti diikuti efek samping yang tidak sederhana. Kanker endometrium (sel-sel permukaan dalam rahim) adalah salah satu risiko yang paling serius. Pemecahan untuk mengatasi efek samping ini, hormon estrogen harus dikombinasikan dengan hormon progesteron. Pengobatan tersebut dikenal dengan nama *Hormon Replacement Therapy* (HRT). Masalah baru yaitu kanker payudara dapat tumbuh subur di bawah pengaruh HRT (Campbell, 1976). Sehubungan dengan hal tersebut jelas bahwa dampak menopause tidak dapat dianggap ringan. Berbagai efek samping dari pengobatan di atas membuat wanita berpikir dua kali lipat untuk melakukannya. Menurut Raharjo (dalam Kompas, 2012) berbagai perubahan fisiologis yang terjadi pada masa menopause adalah berkurangnya pelendiran vagina, perubahan kondisi kulit, tidak mampu mengontrol air kemih, terjadi gejalak panas atau hot flushes, reaksi peradangan, infeksi atau penyusutan (*atrofi*) pada organ seks, berkurangnya kemampuan berkonsentrasi, keropos tulang (*osteoporosis*), dan perubahan-perubahan lainnya. Secara psikologis, perubahan psikologis yang muncul pada masa menopause meliputi perubahan emosional, perilaku, dan hubungan sosial (Yatim, 2001).

Menurut Hurlock (1985), kecemasan tidak hanya berasal dari situasi yang ada saja, tetapi kecemasan sering ditimbulkan oleh kualitas dalam diri seseorang

daripada pihak pasangan eksternal. Lebih lanjut dikatakan oleh Hurlock, bahwa kurangnya percaya diri dan perasaan tidak kuat berperan dalam menimbulkan kecemasan seseorang yang memiliki kepercayaan diri. Bahwa perasaan rendah diri sebenarnya terkandung juga perasaan takut didalamnya.

Berdasarkan wawancara awal dilapangan peneliti menemukan bahwa wanita yang sudah tidak lagi mengalami haid mereka lebih rentan marah tanpa sebab yang jelas, jikapun ada permasalahan itu hanya permasalahan sepele. Dalam artian mereka lebih sensitif dari sebelumnya. Sehingga mereka lebih banyak merenung didalam kamar dan tiba-tiba menangis. Adapun dari beberapa wanita mengatakan menunggu saat-saat menopause dengan senang hati karena mereka tidak lagi mempunyai anak atau hamil lagi. Pada saat pra menopause mereka mengatakan *“saya tidak merasakan takut yang berlebihan seharusnya bersyukur karena kita sudah tidak menstruasi lagi akan tetapi kita bisa melakukan aktivitas rutin seperti sholat lima waktu, bisa menjalankan puasa dan sebagainya”* (Wawancara Subjek II, 2012). Sebagian besar mereka mempunyai masalah yang disebabkan karena adanya faktor ekonomi. Disamping itu berat badan agar tidak bertambah selalu menjaganya, rentang sekali pada usia 40 tahun. Selain itu juga mereka merasakan pusing, badan terasa sakit semua (capek-capek). Kondisinya tidak sekuat pada waktu masih muda dahulu. Akan tetapi menurut peneliti mereka sangat cemas dalam hal seperti *“saya nanti hamil lagi, bagaimana kalau saya tidak bisa memuaskan suami saya nanti, bagaimana kalau punya anak lagi padahal saya sudah punya cucu, nanti kalau tidak punya*

uang kita mau makan apa” (Wawancara Subjek IV, 2012). Mereka dalam berpenampilan sangatlah menjaga tidak mau kelihatan tidak rapi. Adapun gejala yang dirasakan subjek yaitu yang pertama gejala fisik, yang pertama perubahan hormon pada wanita menopause seperti merasakan panas di wajah, siklus haid wanita akan mengalami perubahan dari biasanya, pada umumnya mengalami panas (gerah) dibadan sehingga berkeringat berlebihan. Perubahan fisik wanita menopause seperti pada umumnya wanita mengalami peningkatan berat badan dari biasanya, kulitnya tidak tampak cerah dan halus seperti pada waktu masih muda dulu, cenderung mudah merasa lelah, gigi tidak lagi putih dan kuat, sering mengalami vertigo(pusing), merasakan kesemutan, rambut mulai mengalami pemudaran yang berwarna putih (beruban). Kedua gejala psikis mereka yang pernah dirasakan ketidak stabilan pada emosinya seperti mengalami keluhan pada saat bersenggama, terkadang juga mengalami perasaan kurang enak/nyaman dalam hal apapun seperti tidak bisa tidur (insomnia), akan mengalami perasaan mudah tersinggung dan lebih perasa.

Dan problema diatas merupakan kecemasan wanita terhadap menopause. Suatu kemunduran yang pasti dialami oleh setiap wanita. Tak semua wanita tahu resiko dan cara sehat untuk menghadapi datangnya masa menopause tersebut. Padahal, seandainya mereka tahu dan menyiapkan diri, masa menopause bukan lagi sesuatu yang harus ditakuti.

Berdasarkan uraian diatas, dapat dilihat bahwa pengetahuan tentang menopause merupakan faktor penting dalam menentukan sikap positif wanita

pada usia paruh baya terhadap masa menopause. Tingginya pengetahuan tentang menopause akan memungkinkan adanya sikap positif. Oleh karena itu perlu kiranya dilakukan penelitian untuk mengetahui adakah **Perbedaan Kecemasan Terhadap Menopause Pada Wanita Pra dan Pasca Menopause di Perumahan Ardimulyo Desa Singosari.**

B. RUMUSAN MASALAH

1. Bagaimana tingkat kecemasan pada wanita pra menopause?
2. Bagaimana tingkat kecemasan pada wanita post menopause?
3. Apakah terdapat perbedaan kecemasan terhadap perubahan fisik pada wanita pra menopause dan post menopause?

C. TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kecemasan terhadap perubahan fisik wanita pra menopause.
2. Untuk mengetahui kecemasan terhadap perubahan fisik wanita post menopause.
3. Untuk mengetahui perbedaan kecemasan terhadap perubahan fisik wanita pra dan post menopause.

D. MANFAAT PENELITIAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat:

1. Bagi pengembangan bidang ilmu psikologi

Diharapkan dapat memperkaya wacana bidang ilmu psikologi khususnya psikologi perkembangan dan psikologi klinis, utamanya dalam menjelaskan kecemasan terhadap perubahan fisik wanita pra dan post menopause.

2. Bagi penggerak PKK

Dapat bermanfaat bagi penggerak PKK untuk menyiapkan wanita – wanita dalam usia pra menopause agar tidak cemas menghadapi menopause, karena menopause merupakan proses alami dan kodrati bagi setiap wanita. Selain itu juga dapat membimbing wanita – wanita dalam usia pasca menopause untuk mengembalikan kepercayaan diri yang mungkin hilang karena menopause dan agar dapat beraktifitas seperti waktu muda dulu walaupun tidak bisa semaksimal mungkin.