

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. KECEMASAN

1. Pengertian Kecemasan

Salah satu gejala yang dialami oleh semua orang dalam hidup adalah kecemasan. Menjadi cemas pada tingkat tertentu dapat dianggap sebagai bagian dari respon normal untuk mengatasi masalah sehari-hari. Bagaimanapun juga bila kecemasan ini berlebihan dan tidak sebanding dengan suatu situasi, hal itu dianggap sebagai hambatan dan dikenal sebagai masalah klinis.

Freud mengungkapkan kecemasan muncul jika, Ego –“ketakutan”-berdiri di tengah-tengah kekuatan – kekuatan dahsyat;realitas, masyarakat, sebagaimana yang dipresentasikan oleh id. Ketika terjadi konflik di antara kekuatan – kekuatan untuk menguasai ego (keakuan), maka sangat bisa dipahami kalau ego merasa terjepit dan terancam, serta merasa seolah-olah akan lenyap digilas kekuatan-kekuatan tersebut. Sehingga ini berfungsi sebagai tanda bagi ego bahwa ketika dia bertahan sambil tetap mempertimbangkan kelangsunganhidup organism, dia sebenarnya sedang berada dalam bahaya (Davison, dkk., 2006).

Kecemasan adalah emosi dan pengalaman subyektif individu. Cemas merupakan energi yang tidak dapat dilihat secara langsung. Perawat menduga cemas berdasarkan perilaku. Kecemasan juga merupakan emosi tanpa obyek yang spesifik, hal ini disebabkan oleh ketidaktahuan awal-awal pengalaman,

seperti masuk sekolah, pembedahan, melahirkan dan awal masuk kerja (Stuart dan Suddeen, 1991).

Menurut Hurlock (1990), kecemasan adalah bentuk perasaan khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan. Biasanya perasaan-perasaan ini disertai oleh rasa kurang percaya diri, tidak mampu, merasa rendah diri, dan tidak mampu menghadapi suatu masalah.

Menurut Santrock (2002), kecemasan adalah gangguan psikologis yang dicirikan dengan ketegangan motorik (gelisah, gemetar dan ketidakmampuan untuk rileks), hiperaktivitas (pusing, jantung berdebar-debar, atau berkeringat) dan pikiran serta harapan yang mencemaskan.

Menurut Kaplan dan Sadock (1998) kecemasan adalah respons terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Pada kadar yang rendah, kecemasan membantu individu untuk bersiaga mengambil langkah-langkah mencegah bahaya atau untuk memperkecil dampak bahaya tersebut.

Menurut Atkinson (1983), Freud mengatakan bahwa segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan. Konflik dan bentuk frustrasi lainnya merupakan salah satu sumber kecemasan. Ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, dan tekanan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan, juga menimbulkan kecemasan. Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti

“kekhawatiran”, “keprihatinan”, dan “rasa takut”, yang kadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda-beda.

Ada beberapa macam Teori-teori kecemasan menurut Freud antara lain sebagai berikut:

1. Teori Psikoanalitik

Menurut Freud struktur kepribadian terdiri dari 3 elemen, yaitu: *Id*, *Ego*, *Super ego*. *Id* melambangkan dorongan insting dan implus primitive. *Super ego* mencerminkan hati nurani seseorang dan dikendalikan oleh norma-norma budaya seseorang. Sedangkan *Ego* digambarkan sebagai mediator antar tuntutan dari *Id* dan *Super ego*. Ansietas merupakan konflik emosional antara *Id* dan *Super ego* yang berfungsi untuk memperingatkan *Ego* tentang suatu bahaya yang harus diatasi (Stuart dan Suddeen, 1991).

2. Teori Interpersonal

Ansietas atau kecemasan terjadi dari ketakutan akan penolakan interpersonal. Hal ini juga dihubungkan dengan trauma masa pertumbuhan, seperti kehilangan, perpisahan yang menyebabkan seseorang menjadi tidak berdaya. Individu yang mempunyai harga diri rendah biasanya sangat mudah untuk mengalami ansietas yang berat (Stuart dan Suddeen, 1991).

3. Teori Perilaku

Ansietas merupakan hasil frustrasi dari segala sesuatu yang mengganggu kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Para ahli perilaku menganggap ansietas merupakan suatu dorongan yang dipelajari berdasarkan keinginan untuk mempelajari rasa sakit. Teori ini menyakini bahwa yang awal kehidupannya dihadapannya dihadapannya pada rasa takut yang berlebihan akan menunjukkan kemungkinan ansietas yang berat pada masa dewasa (Stuart dan Suddeen, 1991).

Kecemasan (*anxiety*) merupakan manifestasi dari berbagai emosi yang bercampur baur antara panik, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustrasi) dan pertentangan batin (konflik). Kecemasan juga mempunyai segi yang disadari seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa dosa/bersalah, terancam dan sebagainya (Zakiah, 1989).

Berdasarkan dari berbagai definisi di atas tentang kecemasan dapat diambil suatu kesimpulan bahwa kecemasan adalah suatu kondisi yang terjadi ketika individu sedang mengalami suatu tekanan perasaan yang tidak jelas objeknya. Tekanan-tekanan tersebut dapat menghambat individu melakukan kegiatan sehari-hari dan kesulitan dalam menyesuaikan diri.

2. Kecemasan Terhadap Menopause

Berdasarkan pengertian kecemasan yang telah diuraikan oleh Darajat bahwa kecemasan adalah manifestasi dari berbagai emosi yang bercampur baur

antara panik, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin dan konflik (Darajat, 1989).

Sebagaimana yang dikatakan oleh Darajat reaksi kecemasan sering ditandai dengan munculnya gejala fisik maupun mental:

- a. Gejala fisik yaitu ujung –ujung jari terasa dingin, pencernaan menjadi tidak teratur, detak jantung bertambah cepat, keringat bercucuran, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang, sesak nafas.
- b. Gejala psikis yaitu adanya rasa takut, mudah marah, perasaan akan ditimpa bahaya, perasaan sangat tegang, tidak mampu memusatkan perhatian, tidak berdaya, rasa rendah diri, hilangnya rasa percaya diri, tidak tenang, ingin lari dari kenyataan hidup (Darajat, 1989).
Adapun gejala psikologis adanya kecemasan bila ditinjau dari beberapa aspek adalah sebagai berikut: Suasana hati yaitu keadaan menunjukkan ketidaktenangan psikis seperti: mudah marah, perasaan sangat tegang. Pikiran yaitu keadaan pikiran yang tidak menentu, seperti: khawatir, sukar konsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, memandang diri sebagai sangat sensitive, merasa tidak berdaya. Motivasi yaitu dorongan untuk mencapai sesuatu, seperti: menghindari situasi, ketergantungan yang tinggi, ingin melarikan diri, lari dari kenyataan. Perilaku gelisah yaitu keadaan diri yang tidak terkendali, seperti: gugup, kewaspadaan yang berlebihan, sangat sensitive (Blackburn dan Davidson, 1999).

Jones (dalam Sholihah, 2003) menyebutkan bahwa beberapa gejala yang ada pada masa menopause adalah akibat berkurangnya produksi hormone estrogen sebagian lagi diketahui penyebabnya yang menjadi sebab berkurangnya hormon adalah sebagai berikut;

- a. Perasaan panas yang menyapu keseluruh tubuh (*hot flash*).
- b. Kulit leher dan muka sering menjadi kemerahan, kadang disertai rasa kesemutan yang menjalar keseluruh tubuh.
- c. Berkeringat tiada henti
- d. Haid yang tidak teratur.
- e. Perasaan murung.
- f. Susah tidur (*insomnia*)
- g. Letih, sakit kepala.
- h. Perubahan pada kulit.
- i. Ingin lari dari kenyataan.
- j. Menghindari sesuatu.
- k. Kewaspadaan yang berlebihan.
- l. Gugup.

3. Gejala – gejala Kecemasan

Davison, dkk. (2006), menyatakan kecemasan mempunyai gejala yang bermacam-macam yang dibagi kedalam dua gejala, yaitu :

a. Gejala Fisiologis, yaitu ujung kaki atau tangan dingin, banyak mengeluarkan keringat, gangguan pencernaan, detak jantung cepat, tidur tidak nyenyak, kepala pusing, tidak nafsu makan dan pernafasan terganggu, diantara gejala di atas terdapat pula beberapa gejala fisiologis:

- 1) Rasa letih secara menyeluruh hingga ia merasa hilang tenaga.
- 2) Penat, pusing dan merasakan tidak adanya keseimbangan dalam dirinya. Guncangan metabolisme tubuh, seperti adanya gangguan pencernaan.
- 4) Penyakit kejiwaan fisik, seperti penyakit diabetes dan tekanan darah tinggi.
- 5) Kehilangan berat badan.

b. Gejala Psikologis, yaitu suasana hati (kecemasan, mudah marah, perasaan sangat tegang), pikiran (khawatir, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, memandang diri sebagai sangat sensitif, merasa tidak berdaya), motivasi (menghindari situasi, ketergantungan tinggi, ingin melarikan diri), perilaku (gelisah, gugup, kewaspadaan yang berlebihan).

Sementara Daradjat (1989) menyatakan bahwa reaksi kecemasan sering ditandai dengan munculnya gejala fisik dan mental, seperti:

- a. Gejala fisik yaitu: ujung jari terasa dingin, pencernaan menjadi tidak teratur, detak jantung cepat, keringat dingin, tidur kurang nyenyak, nafsu makan menghilang, dan sesak nafas.
- b. Gejala mental yaitu: adanya rasa takut, perasaan akan ditimpa bahaya, tidak mampu memusatkan perhatian, tidak berdaya, rendah diri, hilangnya rasa percaya diri, serta tidak tentram.

Sedangkan reaksi kecemasan menurut Maramis (2005) ada dua aspek yaitu:

- a. Aspek psikologis yang berupa: khawatir, gugup, tegang, cemas, rasa tidak aman, takut, lekas terkejut.
- b. Sedangkan pada aspek kedua, yaitu aspek somatiknya: palpitasi (hati berdebar-debar), keringat dingin pada telapak tangan, tekanan darah meninggi, respon kulit terhadap aliran listrik galvanik berkurang, peristaltik bertambah, leukositosis.

4. Macam-macam kecemasan

Sebagaimana diungkapkan di atas, kecemasan itu pada dasarnya adalah sesuatu yang mengancam kehidupan manusia walau sesuatu itu tidak jelas sifatnya. Selain itu perasaan – perasaan bersalah dan berdosa serta bertentangan dengan hati nurani, dapat menimbulkan suatu kecemasan.

Menurut Freud (dalam Corey, 1999) kecemasan dapat dibedakan dalam 3 kategori yaitu meliputi:

- a. Kecemasan Realitas

Adalah kecemasan yang berasal dari eksternal memiliki taraf kecemasan yang berbeda.

b. Kecemasan Neurotik

Adalah ketakutan terhadap tidak terkendalinya naluri – naluri yang menyebabkan seseorang melakukan suatu tindakan yang bisa mendatangkan hukuman bagi dirinya. Freud membaginya dalam 3 kelompok yaitu;

1. Cemas Umum

Cemas ini merupakan cemas yang sederhana karena tidak berhubungan dengan hal tertentu, yang terjadi hanyalah individu merasa takut dan perasaan tidak menentu.

2. Cemas Penyakit

Cemas ini mencakup pengalaman terhadap obyek atau situasi tertentu sebagai penyebab kadang merasa cemas. Karena takut akan terjadi hal lain, ketakutan akan kejadian itu merupakan ancaman.

3. Cemas dalam bentuk ancaman

Cemas dalam kategori ini adalah cemas yang menyertai gejala kejiwaan seperti hysteria misalnya, orang yang menderita gejala tersebut kadang-kadang tidak ingat apa-apa.

c. Kecemasan moral

Adalah ketakutan terhadap hati nurani. Seseorang yang hati nuraninya berkembang dengan baik cenderung merasa berdosa jika

melakukan sesuatu yang berlawanan dengan kode moral yang dimilikinya. Misalnya kecemasan terhadap perbuatan yang melanggar ajaran agama.

Jadi, dari beberapa pendapat diatas, kecemasan yang dialami oleh wanita dalam penelitian ini adalah kecemasan realitas, dimana obyek penyebabnya jelas, dalam hal ini kecemasan terhadap menopause yang dukungan social bisa mempengaruhi kecemasan tersebut.

5. Tingkat Kecemasan

1. Ansietas Ringan

Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Ansietas dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas (Stuart dan Suddeen, 1991).

a. Respon Fisiologis

Sesekali nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, gejala ringan pada lambung, muka berkerut dan bibir bergetar.

b. Respon Kognitif

Lapangan persepsi meluas, mampu menerima rangsangan yang kompleks, konsentrasi pada masalah, menyelesaikan masalah secara efektif.

c. Respon Perilaku dan Emosi

Tidak dapat duduk tenang, tremor halus tangan, suara kadang-kadang meninggi.

2. Ansietas Sedang

Pada tingkat ini lahan persepsi terhadap lingkungan menurun, individu lebih memfokuskan pada hal yang penting saat itu dan mengesampingkan hal lain. Sehingga seseorang mengalami perhatian seefektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah (Stuart dan Suddeen, 1991).

a. Respon Fisiologis

Sering nafas pendek, nadi (*ekstra systole*) dan tekanan darah naik mulut kering, anoreksia, diare atau konstipasi, gelisah.

b. Respon Kognitif

Respon lapang persepsi menyempit, rangsang luar tidak mampu diterima, berfokus pada apa yang menjadi perhatiannya.

c. Respon perilaku dan Emosi

Gerakan tersentak-sentak (meremas tangan), bicara banyak dan lebih cepat, susah tidur, perasaan tidak aman.

3. Ansietas Berat

Pada ansietas berat lahan persepsi menyempit. Individu cenderung memikirkan hal yang kecil yang menggambarkan hal yang lain. Individu tidak mampu berfikir berat lagi dan membutuhkan banyak pengarahan atau tuntunan (Stuart dan Suddeen, 1991).

a. Respon Fisologis

Nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, berkeringat dan sakit kepala, penglihatan kabur, ketegangan.

b. Respon Kognitif

Lapangan persepsi sangat sempit, tidak mampu menyelesaikan masalah.

c. Respon Perilaku dan Emosi

Perasaan ancaman meningkat, vebrilasi cepat, bloking.

4. Panik

Kondisi ini berhubungan dengan terperangah ketakutan dan terror, rincian terpecah dari proposinya karena mengalami kehilangan kendali, orang yang mengalami panic tidak melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan, panic melibatkan disorganisasi kepribadian, jika terjadi panic akan mengalami peningkatan motorik dan menurunkan kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi menyimpang dan kehilangan pemikiran rasional. Pada tingkat panic tidak sejalan dengan kehidupan dan jika terjadi dalam jangka waktu yang lama dapat terjadi kelelahan dan bahkan dapat menimbulkan kematian.

a. Respon Fisiologis

Nafas pendek, rasa tercekik dan palpitasi, sakit dada, pucat, hipotensi, koordinasi motorik rendah.

b. Respon kognitif

Lapangan emosi sangat, tidak dapat berfikir secara logis.

c. Respon perilaku dan emosi

Agitasi, mengamuk, marah, ketakutan, berteriak-teriak, bloking, kehilangan kendali atau control diri, persepsi kacau.

6. Faktor yang mempengaruhi Tingkat Kecemasan

Menurut Davison, dkk. (2006) ada empat faktor utama yang mempengaruhi kecemasan:

a. Lingkungan

Lingkungan atau tempat sekitar memperingati cara berfikir tentang diri sendiri dan orang lain. Kecemasan dapat timbul jika ada merasa tidak aman terhadap lingkungan.

b. Emosi yang ditekan

Kecemasan bisa terjadi jika anda tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaan dalam hubungan personal.

c. Sebab-sebab Fisik

Fikiran dan tubuh senantiasa berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Biasanya terlihat dalam kondisi menghadapi masa menopause, menstruasi, kehamilan, dan sebagainya. Selama kondisi ini berubah-ubah lazim muncul dan ini dapat menimbulkan kecemasan.

d. Keturunan

Sekalipun gangguan emosi ada yang ditemukan dalam keluarga-keluarga tertentu, ini bukan merupakan penyebab penting dari kecemasan.

7. Situasi Yang Menimbulkan Kecemasan

Susabda mengatakan bahwa kecemasan timbul karena adanya:

- 1) *Threat* atau ancaman, baik ancaman terhadap tubuh, jiwa atau psikisnya maupun ancaman terhadap eksistensinya.
- 2) *Conflict* atau pertentangan, terjadi pada saat individu dihadapkan pada keinginan yang saling bertolak belakang. Hampir setiap konflik melibatkan dua atau lebih alternative yang masing-masing mempunyai sifat *approach* dan *avoidance*.
- 3) *Fear* atau kekhawatiran, rasa khawatir akan sesuatu sering menyebabkan rasa cemas pada diri seseorang, misalnya ketakutan akan kegagalan dalam menghadapi ujian.
- 4) *Unmeet needs* atau kebutuhan yang tidak terpenuhi karena kebutuhan manusia begitu kompleks, dan bila ia gagal untuk memenuhinya, maka timbullah kecemasan.

Menurut Kagan dan Havenman (dalam Cahyani, 1999) beberapa situasi yang dianggap sebagai penyebab timbulnya kecemasan yaitu:

- 1) Adanya motif-motif yang saling bertentangan
- 2) Mengalami konflik antara perilaku dengan norma atau nilai

- 3) Memasuki situasi yang tidak biasa, dimana kita tidak dapat memahami dan menyesuaikan diri terhadap situasi tersebut.
- 4) Menghadapi situasi yang tidak menentu atau tidak dapat diramalkan.

8. Reaksi Kecemasan

Atkinson dkk menyatakan: bahwa reaksi kecemasan dibedakan menjadi dua, yaitu reaksi psikologis dan reaksi fisiologis. Reaksi fisiologis yaitu reaksi tubuh yang terutama terjadi pada organ-organ tubuh yang ada dibawah pengaruh syaraf otonomi seperti jantung, peredaran darah, kelenjar, pupil mata, dan system pencernaan makanan. Bila seseorang mengalami kecemasan maka satu atau lebih organ tubuh akan meningkat reaksinya, seperti detak jantung cepat, sering buang air kecil, keringat banyak. Reaksi psikologis dapat berupa: khawatir dan takut.

Menurut Daradjat (1989) reaksi kecemasan sering ditandai dengan munculnya gejala fisik maupun mental, antara lain:

- 1) Gejala fisik yaitu ujung –ujung jari terasa dingin, pencernaan menjadi tidak teratur, detak jantung bertambah cepat, keringat bercucuran, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang, sesak nafas.
- 2) Gejala psikis yaitu adanya rasa takut, perasaan akan ditimpa bahaya, tidak mampu memusatkan perhatian, tidak berdaya, rasa rendah diri, hilangnya rasa percaya diri, tidak tentram, ingin lari dari kenyataan hidup (Daradjat, 1985).

Jadi, dari beberapa pernyataan diatas pada saat seseorang mengalami kecemasan, ia dapat mengalami dua reaksi yaitu reaksi berubahnya keadaan fisik dan keadaan psikologis, maka kecemasan itu sendiri akan mengakibatkan seseorang menjadi stress bahwa urutan-urutan kejadian itu timbul dari ketakutan (kecemasan akut) yang dipres dan menyebabkan konflik (tidak sadar). Kemudian muncullah kecemasan menahun yang akhirnya seseorang menjadi stress dan mengakibatkan penurunan daya tahan dan mekanisme untuk mengatasinya.

9. Kecemasan dalam Perspektif Islam

Telaah Teks Islam tentang Kecemasan, yaitu:

Dalam pandangan Islam, kecemasan merupakan cobaan atau ujian yang diberikan oleh Allah terhadap hambanya yang bertaqwa agar lebih mendekatkan diri. Apabila manusia dapat melalui cobaan atau ujian yang diberikan oleh Allah maka mereka termasuk orang-orang yang sabar.

Kecemasan tersebut digambarkan dalam Al-quran pada surat Al-Ahzab ayat 10 dan 11:



Yang artinya:

“(yaitu) ketika mereka datang kepadamu dari atas dan dari bawahmu, dan ketika tidak tetap lagi penglihatan(mu) dan hatimu naik menyesak sampai ke tenggorokan[1205] dan kamu menyangka terhadap Allah dengan bermacam-macam purbasangka. Disitulah diuji orang-orang mukmin dan digoncangkan (hatinya) dengan goncangan yang sangat” (QS. Al-Ahzab ayat 10 dan 11).

Dan Al-quran menggambarkan dalam surat yang lain yang dalam surat Al-Baqarah ayat 155:



Yang artinya:

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar” (QS. Al-Baqarah ayat 155).

Dari ayat diatas kita dapat mengetahui bahwa kecemasan setiap individu berbeda-beda. Takut dalam menghadapi ujian adalah pintu gerbang kegagalan. Menghadapi sesuatu yang diakui adalah suatu cara

untuk membentengi diri dari gangguan, biarkan ketakutan itu datang kapan saja, tetapi ketika ketakutan itu muncul individu sudah siap untuk menghadapinya.

Rasa takut, khawatir dan gelisah merupakan emosi yang bersifat fitrah yang dirasakan manusia pada situasi berbahaya atau situasi mengancam keselamatan dirinya. Rasa takut, khawatir dan gelisah sangat bermanfaat bagi manusia karena perasaan tersebut akan mendorong manusia untuk menjauhi situasi-situasi yang berbahaya maupun keadaan-keadaan yang dapat membinasakan. Hal ini sebagai mana juga manusia mampu mengantisipasi ancaman dengan berbagai cara ketika ada serangan yang tertuju pada dirinya (Abdul, 2004).

B. MENOPAUSE

1. Pengertian Menopause

Menopause merupakan sebuah kata yang mempunyai banyak arti. *Men* dan *Pauseis* adalah kata Yunani yang pertama kali digunakan untuk menggambarkan berhentinya haid. Menurut abad 17 dan 18, menopause dianggap suatu bencana dan mala petaka, sedangkan wanita postmenopause dianggap tidak berguna dan tidak menarik lagi (Kasdu, 2002).

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 pengejalan species 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 menampakkan gejala-gejala ketuaan. Fase sedemikian ini pada diri wanita disebut sebagai menopause.

Menopause berasal dari kata *men* yang berarti bulan, *pause* yang berarti pausa, pausis, pauoo yang artinya periode atau tanda berhenti; sehingga *menopause* diartikan dengan berhentinya secara definitif menstruasi. Selain itu, fase menopause disebut pula sebagai periode klimakterium (*climacter* = tahun perubahan, pergantian tahun yang berbahaya). Pada saat inilah terjadi banyak perubahan dalam fungsi-fungsi psikis dan fisik, sedang vitalitasnya jadi semakin mundur dan berkurang (Kartono. 1992).

Menopause secara teknis adalah satu tahun (dua belas bulan) tanpa siklus menstruasi. Masa sebelum menopause adalah perimenopause (dekat) dan masa setelah menopause adalah postmenopause. Sementara itu, sebetulnya tahun yang membawa pada menopause adalah saat wanita yang merasakan apa yang pada umumnya kita piker sebagai gejala menopause. Masa perimenopause, kadang-kadang bertahan sepanjang enam sampai delapan tahun, adalah saat fluktuasi hormonal sering terjadi dan kacau, ketidakteraturan mens adalah *de rigueur*, dan

banyak wanita merasa lepas kendali dan bingung tentang apa yang terjadi pada diri mereka (Mary, 2006).

Menurut Santrock (2002), menopause adalah masa di usia tengah baya, biasanya pada usia akhir 40 atau awal 50 tahun, ketika periode haid perempuan dan kemampuan melahirkan anak berhenti secara keseluruhan. Hurlock (2004) menyebut menopause adalah berhentinya menstruasi secara tiba-tiba, periode regular dengan pengurangan arus menstruasi secara berangsur-angsur, irregularitas bertambah dengan jarak periode yang semakin jauh, atau siklus yang lebih pendek dengan arus yang lancer dan deras.

2. Usia Memasuki Menopause

Kapan menopause terjadi pada seseorang wanita, tidak ada yang sama pada setiap orang. Menurut Yatim (2001), dari hasil studi retrospektif dan cross-sectional diketahui bahwa umur rata-rata seorang wanita memasuki masa menopause adalah sebagai berikut:

- a) Pada wanita Eropa (ras Kaukasus) adalah umur 47,49-50,2 tahun.
- b) Pada wanita ras Negro adalah umur 49 tahun.
- c) Pada wanita ras Melanesia adalah umur 47,3 tahun
- d) Pada wanita ras Asia adalah umur 44 tahun.

Menurut Morgan S dalam *Webster's Ninth New Collegiate Dictionary*, mengatakan bahwa kecenderungan bawaan, penyakit, stress, pengobatan dan pembedahan dapat memengaruhi waktu terjadinya menopause. Statistik

menunjukkan bahwa wanita perokok cenderung mendapatkan menopause lebih awal dan wanita yang kelebihan berat badan cenderung mendapatkan menopause lebih lambat (Kasdu, 2002).

Dalam www.infokes.com disebutkan bahwa sebagian besar wanita mulai mengalami gejalanya pada usia 40-an dan puncaknya tercapai pada usia 50 tahun. Kebanyakan mengalami gejala kurang dari 5 tahun dan sekitar 25% lebih dari 5 tahun (Kasdu, 2002). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi usia memasuki menopause:

1. Umur sewaktu mendapat haid pertama kali (menarch).

Beberapa penelitian menemukan hubungan antara umur pertama mendapat haid pertama dengan umur sewaktu memasuki menopause. Semakin muda umur sewaktu mendapat haid pertama kali, semakin tua usia memasuki menopause (Yatim, 2001).

2. Kondisi kejiwaan dan pekerjaan

Ada peneliti yang menemukan pada wanita yang tidak menikah dan bekerja, umur memasuki menopause lebih muda dibanding dengan wanita sebaya yang tidak bekerja dan menikah (Yatim, 2001).

3. Penggunaan obat-obat keluarga berencana (KB)

Karena obat-obat KB memang menekan fungsi hormone dari indung telur, kelihatannya wanita yang menggunakan pil KB lebih lama baru memasuki umur menopause. Tentu saja keadaan ini dipengaruhi juga oleh

kelainan-kelainan klinis lain dan masalah status ekonomi wanita yang bersangkutan (Yatim, 2001).

4. Merokok

Wanita merokok kelihatannya akan lebih muda memasuki usia menopause dibandingkan dengan wanita yang tidak merokok. Hal ini sangat membahayakan hormone reproduksi yang ada dalam tubuhnya, sehingga mempercepat terjadinya menopause pada wanita (Yatim, 2001).

5. Sosio-ekonomi

Seperti juga usia, pertama kali mendapat haid, menopause juga kelihatannya dipengaruhi oleh faktor status sosio-ekonomi, disamping pendidikan dan pekerjaan suami. Begitu juga hubungan antara tinggi badan dan berat badan wanita yang bersangkutan termasuk dalam pengaruh sosio-ekonomi (Yatim, 2001).

6. Menopause yang terlalu dini dan menopause yang terlambat.

Umur rata-rata perempuan Inggris memasuki menopause pada umur 45 tahun sebanyak 4,3% dan umur 54 tahun sebanyak 96,4% sudah memasuki menopause. Sedangkan pada menopause dini ditemukan adanya penurunan fungsi kelenjar indung telur mulai umur 30-45 tahun (Yatim, 2001).

3. Fase-fase Menopause

a. Perimenopause

Perimenopause dimulai dengan munculnya tanda-tanda dan gejala awal dari system tubuh ketika siklus menstruasi mulai tidak teratur. Perimenopause dapat terjadi pada awal usia 30-an (sangat jarang) dan berakhir 1 tahun setelah siklus menstruasi berakhir. Rata-rata terjadi pada usia 45-51 tahun (Eny, 2011). Wanita yang menofobia dapat menolak untuk mengakui bahwa mereka sedang berada pada masa menopause. Dan beberapa dari kita hanya tidak peduli. Gejala dan tanda pertama biasanya muncul pada pertengahan samapai empat puluhan akhir. Tahap awal ini disebut *perimenopause*. Panjang dan pengaruh perimenopause bervariasi sangat besar, tetapi tetapi ini merupakan tahap paling bergejala (Mary, 2006).

b. Menopause

Menopause adalah masa berakhirnya siklus menstruasi yang terdiagnosis setelah 12 bulan tanpa periode menstruasi. Rata-rata menopause natural terjadi pada usia 51,4 tahun untuk Negara industry, secara umum terjadi pada usia 40-58 tahun. Menopause dapat dipengaruhi oleh faktor genetic, merokok, pengangkatan ovarium, dan kemoterapi. (Eny, 2011: 144) Wanita memasuki masa menopause sekarang sepertinya masih bertahan pada tanggung jawab pekerjaan dan memiliki seorang atau dua orang anak dirumah. Mereka yang berada pada tuntutan karier biasanya mempercepat usaha mereka antara usia 45 dan 50 tahun, yaitu saat seorang wanita atau pria, baik

“mencapai” ke puncak maupun mendatar terus. Percepatan ditempat kerja ini terjadi secara kebetulan, bagi wanita, dengan kebutuhan tubuh untuk “istirahat” bagi menopause (Mary, 2006).

c. Pasca menopause (*senium*)

Pasca menopause adalah suatu periode yang terjadi sesudah siklus menstruasi terakhir dan merupakan periode tahun setelah menopause. Fase ini terjadi pada usia diatas 51-56 tahun (Eny, 2011). Menurut Mary (2006) wanita berusia lima puluh tahun saat ini lebih mampu daripada masa-masa selama ini untuk mengambil keuntungan dari “Semangat Postmenopause”. Istilah itu, diciptakan oleh pelopor antropologis Margaret Mead, telah disetujui oleh jutaan wanita yang terus-menerus kaget saat memasuki tahapan keseimbangan baru sekali menstruasi mereka berhenti. Hal ini dipertepatan dengan banyak kesempatan untuk menemukan dan mengejar keinginan anda, untuk menemukan posisi kekuatan atau pengaruh, untuk berbicara dengan suara kedewasaan yang dihormati, dan untuk memulai tindakan.

4. Sebab-sebab Menopause

Menopause dapat menjadi kejadian yang terjadi secara alami atau perubahan hidup yang timbul akibat intervensi medis. Umumnya, sebab menopause dapat dikategorisasikan sebagai berikut:

a. Menopause Alami

Menopause alami adalah akhir dari tahun reproduksi wanita. Ditandai dengan tidak hadirnya siklus menstruasi selama satu tahun penuh. Hal ini dapat terjadi antara usia 40 dan 58 tahun, dengan rata-rata usia kurang lebih 51 tahun.

b. Menopause Prematur

Menopause premature adalah saat siklus menstruasi wanita berhenti selama satu tahun penuh sebelum usia 40 tahun. Ini dapat terjadi akibat berbagai alasan, termasuk genetic, proses autoimun, atau intervensi medis, seperti kemoterapi. Wanita yang menjalani menopause awal memiliki resiko kanker payudara dan ovarium lebih kecil, tetapi memiliki resiko terkena osteoporosis lebih besar.

c. Menopause Beralasan atau Medis

Menopause medis, kadang-kadang disebut menopause beralasan, disebabkan pada saat ada kerusakan parah (seperti yang disebabkan oleh kemoterapi yang digunakan selama pengobatan kanker) atau pengangkatan operatif pada ovarium (menopause akibat bedah). Lebih dari 50% wanita pada kemoterapi dilemparkan kedalam keadaanmenopause sementara, dan kadang-kadang menetap. Wanita yang lebih tua (lebih dari 45 tahun) cenderung lebih mengalami menopause permanen akibat kemoterapi daripada wanita yang lebih muda (35 dan kurang). Setelah pengangkatan ovarium, mula menopause mendadak, dan wanita cenderung mendapatkan gejala menopause yang cukup parah (Mary, 2006).

5. Gejala-Gejala Menopause

Pada umumnya, klimakterium ini diawali dengan satu fase pendahuluan atau fase preliminier, yang menandai suatu proses “pengakhiran”. Maka muncullah kemudian tanda-tanda antara lain:

- a. Menstruasi menjadi tidak lancer dan tidak teratur; biasanya datang dalam interval waktu yang lebih lambat atau lebih awal dari biasanya.
- b. “Kotoran” haid yang keluar banyak sekali, ataupun sangat sedikit.
- c. Muncul gangguan-gangguan vasomotoris berupa penyempitan atau pelebaran pada pembuluh-pembulu darah.
- d. Merasa pusing-pusing saja; disertai sakit kepala terus-menerus.
- e. Berkeringat tidak hentinya.
- f. Neuralgia atau ganggua/sakit syaraf, dan lain-lain (Kartono, 1992).

6. Ciri-Ciri Masa Menopause

Hurlock (2004) menyebutkan ada beberapa ciri orang yang telah memasuki masa menopause/lansia. Adapun cirri-ciri tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Usia lanjut merupakan periode kemunduran. Periode selama usia lanjut, ketika kemunduran fisik dan mental terjadi secara perlahan dan bertahap. Kemunduran itu sebageian datang dari faktor-faltor dan sebageian lagi dari faktor psikologis.

- b. Ada perubahan individual yang menonjol sebagai akibat dari usia lanjut/menopause, dengan ketuaan bersifat fisik mendahului ketuaan psikologis yang merupakan kejadian yang bersifat umum.
- c. Adanya beberapa masalah tertentu dari penyesuaian diri dan social yang bersifat unik bagi orang lanjut usia/menopause, misalnya meningkatkan ketergantungan fisik dan ekonomi orang lain, membentuk kontak social baru dan lain sebagainya.
- d. Perubahan fisik termasuk perubahan dalam penampilan, perubahan yang berbeda pada system organ dalam. Perubahan fungsi psikologis, perubahan pada system saraf dan perubahan penampilan dan kemampuan seksual.
- e. Perubahan yang bersifat sangat umum terhadap motorik, termasuk perubahan kekuatan fisik dan kecepatan dalam gerak, bertambahnya waktu yang diperlukan untuk belajar ketrampilan, konsep dan prinsip baru, ada kecenderungan sikapnya menjadi canggung dan kikuk.
- f. Perubahan mental karena kurangnya rangsangan lingkungan dan kurang motivasi terhadap kesadaran mental yang ada untuk membedakan kondisi yang paling bersifat umum dan yang paling serius.
- g. Perbedaan dalam hal minat dan ketertarikan. Ketertarikan pribadi orang lanjut usia/menopause termasuk tertarik pada diri sendiri, penampilan, pakaian, uang serta agama.

- h. Perubahan dalam kegiatan rekreasi pada usia lanjut/menopause lebih banyak disebabkan oleh perubahan kesehatan, kemampuan ekonomi, perubahan status perkawinan dan kondisi kehidupan, kemudian mereka mengubah keinginan rekreasi.
- i. Berhenti dari kegiatan sosial, merupakan ciri-ciri orang lanjut usia/menopause yang mungkin dilakukan secara sukarela.
- j. Bahaya yang potensial terhadap penyesuaian pribadi dan sosial sebagian disebabkan oleh menurunnya fungsi fisik dan mental. Bahaya yang bersifat psikologis meliputi kepercayaan *klise* tentang usia lanjut/menopause, perasaan rendah diri, perasaan tak berguna.

Selain itu, Menurut Kartono (1992) bahwa lanjut usia memiliki beberapa ciri-ciri diantaranya adalah:

1. Masa Pensiun

Pada laki-laki masa ini merupakan masa kehilangan pekerjaan, status sosial, fasilitas, materi, anak-anak (sudah dewasa dan meninggalkan rumah).

2. Kesehatan Menurun

Terutama pada laki-laki yang tidak mempersiapkan diri dengan baik sejak tahap vitalitas, tahap ini bisa-bisa menyebabkan depresi.

3. Waktu reaksi terhadap sesuatu menjadi lebih panjang

Hal ini karena berkurang aktifitas dari pusat urat syarat.

4. Masa kemunduran dari kesanggupan fisik dan mental

Orang usia lanjut mengundurkan diri dari tahun-tahun yang kreatif dan berguna.

5. Kemunduran panca indera
6. Kuarang darah
7. Kemampuan reproduksi telah berakhir (bagi wanita)

Seseorang dikatakan memasuki masa lansia/menopause akan memiliki ciri-ciri sebagai berikut adanya kemunduran baik dari segi fisik dan mental, kurangnya penyesuaian diri dan social seperti ketergantungan ekonomi dan fisik kepada orang lain, adanya perubahan dalam hal ketertarikan terhadap sesuatu baik penampilan, pakaian, dan uang. Selain itu adanya kesehatan yang menurun, panca indera yang mulai mengalami kemunduran, serta menurunnya kemampuan reproduksi bagi wanita (Riwayati, 2010).

7. Perubahan-Perubahan Saat Menopause

Organ reproduksi wanita memang sangat komplet dibandingkan dengan organ reproduksi pria. Organ reproduksi wanita lebih sensitif terhadap berbagai perubahan. Perubahan dalam pola hidup wanita, serta sejumlah faktor lainnya, ternyata memicu timbulnya sejumlah gangguan pada organ reproduksi wanita. hal tersebut dilaporkan dalam *The Journal of the American Medical Assiciation*.

a. Perubahan Organ Reproduksi

Akibat berhentinya haid, berbagai organ reproduksi akan mengalami perubahan, antara lain:

- 1) Rahim

Rahim mengalami atrofi (keadaan kemunduran gizi jaringan), panjangnya menyusut, dan dindingnya menipis. Jaringan otot rahim menjadi sedikit dan lebih banyak mengandung jaringan fibrotik (sifat terserabut secara berlebihan). Leher rahim menyusut tidak menonjol ke dalam vagina, bahkan lama-lama akan merata dengan dinding vagina.

2) Saluran Telur

Lipatan-lipatan saluran menjadi lebih pendek, menipis, dan mengerut. Rambut getar yang ada pada ujung saluran telur atau fimbria menghilang.

3) Indung Telur

Setelah wanita melewati akhir usia 30-an, produksi indung telur berangsur-angsur menurun. Dengan demikian, pelepasan sel telur tidak selalu pada setiap siklus haid. Pada saat ini jarak haid tidak teratur, yaitu terjadi pada selang waktu yang lebih lama, pada cairan haid berubah menjadi semakin sedikit atau semakin banyak. Sampai akhirnya, pelepasan sel telur tidak lagi terjadi dan haid pun berhenti.

4) Serviks (leher rahim)

Seperti halnya rahim dan indung telur, serviks juga mengalami pengerutan dan memendek.

5) Vagina

Vagina mengalami kontraktur (melemahnya otot jaringan), panjang dan lebar vagina mengalami pengecilan. Dinding vagina bagian belakang dekat mulut rahim (Forniks) menjadi dangkal. Selaput lender alat kelamin akan menipis dan tidak lagi mempertahankan elastisitasnya akibat fibrosis (pembentukan jaringan ikat dalam alat atau bagian tubuh dalam jumlah yang melampaui keadaan biasa).

6) Vulva (mulut kemaluan)

Jaringannya menipis karena berkurang dan hilangnya jaringan lemak serta jaringan elastic. Kulitnya menipis dan pembuluh darah berkurang sehingga menyebabkan pengerutan lipatan vulva. Terjadi gangguan rasa gatal dan juga hilangnya secret kulit serta mengerutnya lubang masuk kemaluan. Berkurangnya serabut pembuluh darah dan serabut elastic. Semua keadaan ini mempengaruhi munculnya gangguan nyeri waktu senggama (Kasdu, 2002).

b. Perubahan Hormon

Sesuatu yang berlebihan atau kurang, tentu mengakibatkan timbulnya suatu reaksi. Pada kondisi menopause reaksi yang nyata adalah perubahan hormone ekstrogen yang berkurang. Meskipun perubahan terjadi juga pada hormon lainnya, seperti progesterone, tetapi perubahan yang mempengaruhi langsung kondisi fisik tubuh maupun juga organ reproduksi juga psikis adalah akibat perubahan hormon ekstrogen.

Menurunnya kadar hormon ini menyebabkan terjadinya perubahan haid menjadi sedikit, jarang, bahkan siklus haidnya mulai terganggu. Hal ini disebabkan tidak timbulnya selaput lendir rahim akibat rendahnya hormon ekstrogen.

Terdapat beberapa perubahan yang terjadi pada tubuh akibat kekurangan hormon ekstrogen, sebagai berikut:

- 1) Gangguan system vasomotor (saraf yang mempengaruhi penyempitan atau pelebaran pembuluh darah) berupa hot flushes (gejolak panas), vertigo, keringat banyak, parestesia (gangguan perasaan kulit seperti kesemutan).
- 2) Gangguan system konstitusioanal berupa berdebar-debar, nyeri tulang belakang, nyeri otot, dan migraine serta rasa takut.
- 3) Gangguan system psikis dan niorotik berupa depresi, kelelahan fisik dan ainsomatik, susah tidur, serta rasa takut.
- 4) System lainnya berupa keputihan, sakit saat bersenggama, terganggu libido, gangguan haid, dan pruritus vulva (gatal pada alat kelamin luar wanita).

c. Perubahan Fisik

Akibat perubahan organ reproduksi maupun hormone tubuh pada saat menopause mempengaruhi berbagai keadaan fisik tubuh seseorang wanita. keadaan ini berupa keluhan-keluhan ketidak nyamanan yang timbul dalam kehidupan sehari-hari, antara lain:

1) Hot Flushes (perasaan panas)

Hot Flushes adalah rasa panas yang luar biasa pada wajah dan tubuh bagian atas seperti leher dan dada. Dengan perabaan tangan akan terasa adanya peningkatan suhu pada daerah tersebut.

Gejolak panas terjadi karena jaringan-jaringan yang sensitive atau yang bergantung pada ekstrogen akan terpengaruh sewaktu kadar ekstrogen menurun. Pancaran yang panas diperkirakan merupakan akibat dari pengaruh hormone pada bagian otak yang bertanggung jawab untuk mengatur temperature tubuh.

Gejala ini sering terjadi pada malam hari, pada cuaca yang dingin, gejolak panas terjadi lebih jarang dan singkat dibanding jika cuaca panas. Dalam keadaan stress hal ini akan lebih sering timbul.

Gejolak panas bisa terjadi beberapa detik atau menit, tetapi ada yang berlangsung sampai 1 jam. Gejolak panas timbul ketika wanita memasuki usia menopause atau pada saat menopause dan akan menghilang sekitar pascamenopause.

2) Keringat berlebihan

Gangguan ini secara persis tidak diketahui cara kerjanya, tetapi tetapi pancaran panas pada tubuh akibat pengaruh hormone yang mengatur thermostat tubuh pada suhu yang lebih rendah. Akibatnya, tubuh menjadi terasa panas dan tubuh mulai

mengeluarkan keringat. Gejala ini lebih sering terjadi pada malam hari.

3) Vagina kering

Perubahan pada organ reproduksi diantaranya pada daerah vagina sehingga dapat menimbulkan sakait pada saat berhubungan intim. Selain itu akibat berkurangnya ekstrogen menyebabkan gangguan pada vagina, jaringan penunjang, dan elastisitas dinding vagina.

4) Tidak dapat menahan air seni

Ketika usia bertambah tua, air seni sering tidak dapat bisa ditahan pada saat bersin atau batuk. Hal ini akibat ekstrogen menurun sehingga salah satu dampaknya adalah inkontinensia urin (tidak dapat mengendalikan fungsi kandung kemih).

5) Hilangnya jaringan penunjang

Rendahnya kadar ekstrogen dalam tubuh berpengaruh pada jaringan kolagen menyebabkan kulit kering dan keriput, rambut terbelah-belah, rontok, gigi mudah goyang, dan gusi berdarah, sariawan, kuku rusak, serta timbulnya rasa sakit dan ngilu pada persendian.

6) Penambahan berat badan

Saat wanita menginjak usia 40 tahun, biasanya tubuhnya mudah menjadi gemuk, tetapi sebaliknya sangat sulit untuk menurunkan berat badannya. Hal ini diduga ada hubungannya dengan turunnya

ekstrogen dan gangguan pertukaran zat dasar metabolisme lemak. Selain itu kulitpun menjadi lebih kendur sehingga mudah menjadi tempat simpanan lemak. Bahkan dengan bertambah usia, aktivitas tubuh juga berkurang, hal ini menyebabkan gerak tubuh berkurang sehingga lemak semakin banyak tersimpan. Apalagi tidak dibarengi pengaturan pola makan yang tepat.

7) Gangguan mata

Kurang dan hilangnya ekstrojen mempengaruhi produksi kelenjar air mata sehingga mata terasa kering dan gatal.

8) Perubahan dalam mulut

Adanya perubahan pada gigi dan gusi, gigi mudah goyah sehingga menjadi cepat tanggal, gusi berdarah, rasa mulut seperti tembaga (Bromwich, 1991)

d. Perubahan Emosi

Selain fisik perubahan psikis juga sangat mempengaruhi kualitas hidup seorang wanita dalam menjalani masa menopause. Perubahan psikis pada masa menopause sangat tergantung pada pandangan masing-masing wanita terhadap menopause, termasuk pengetahuannya tentang menopause. Pengetahuan yang cukup akan membantu mereka memahami dan mempersiapkan dirinya menjalani masa menopause dengan lebih baik (Kasdu, 2002).

Perubahan Emosi itu biasanya muncul dalam bentuk, antara lain:

Rasa tegang dan cemas, Rasa tertekan, Mudah tersinggung, Rasa bermusuhan, Sedih tidak menentu, Mudah marah, dan Emosi berubah-ubah (Yatim, 2001) Perubahan Kejiwaan/emosi yang dialami seorang wanita menjelang menopause meliputi, merasa tua, tidak menarik lagi, rasa tertekan karena takut menjadi tua, mudah tersinggung, mudah kaget sehingga jantung berdebar, takut tidak dapat memenuhi kebutuhan seksual suami, rasa takut bahwa suami akan menyeleweng. Keinginan seksual menurun dan sulit mencapai kepuasan (orgasme). Mereka juga merasa sudah tak berguna dan tidak menghasilkan sesuatu, merasa memberatkan keluarga dan orang lain (Manuaba, 1999).

e. Perubahan Perilaku

Menghindari hubungan sosial dan bertendensi mengasingkan diri. Perubahan dalam kebiasaan sehari-hari baik dalam kehidupan bermasyarakat maupun dalam pekerjaan. Pembicaraan menghiba dan bertendensi menangis rasa ingin berpergian. Perubahan gairah seksual bisa meningkat atau berkurang, kurang motivasi terhadap penyelesaian beberapa persoalan, dan kurang control dalam berbagai tingkah laku.

8. Kesiapan Menghadapi Menopause

Kesiapan wanita menghadapi masa menopause akan sangat membantu ia menjalani masa ini dengan lebih baik. Ada beberapa hal yang sebaiknya dilakukan ketika wanita hendak memasuki masa menopause antara lain:

a. Mengonsumsi makanan bergizi

Sebaiknya mengonsumsi makanan dengan gizi yang berimbang. Pemenuhan gizi yang memadai akan sangat membantu dalam menghambat berbagai dampak negative menopause terhadap kinerja otak, mencegah kulit kering, serta berbagai penyakit lainnya.

b. Menghindarkan stress

Usahakan untuk membiasakan gaya hidup rileks dan menghindari tekanan yang dapat membebani pikiran. Hal ini penting untuk mengatasi dampak psikologis akibat menopause. Wanita yang memasuki menopause, tidak jarang merasa tidak sempurna lagi sebagai wanita. kondisi ini sering menimbulkan tekanan psikologis. Jika tekanan tidak diatasi akan berkembang menjadi stress yang berdampak buruk pada berkehidupan berumah tangga dan social seorang wanita.

Kemampuan orang untuk mengatasi dampak menopause (stress, ketegangan, dan takut menjadi tua) tidak sama, ada yang mampu secara cepat dan adapula yang mampu secara berkepanjangan. Dalam hal ini sedikitnya ada tiga faktor utama yang perlu diperhatikan bagi pemulihan dampak menopause, yaitu:

1. Rehabilitasi fisik, dapat dilakukan dengan olah raga teratur.
2. Stabilitas kejiwaan/ mental-emosional, dapat berkonsultasikan pada dokter atau psikiater, dimana akan diberikan terapi berupa obat-

obatan (anti depresi atau anti cemas dan lain sebagainya) atau dapat juga psikoterapi (termasuk psikoterapi keagamaan): guna memulihkan kepercayaan diri, rasa harga diri, tahu arti hidup yang guna (*meaningful life*); dan pengertian arti menopause itu sendiri baik dari segi biologis maupun psikologis.

3. Pengertian suami. Dari kedua upaya diatas, maka pengertian sang suami adalah penting. Sering kali karena ketidak pahaman sang suami terjadilah perselisihan. Ketidaktahuan (*ignorancy*), baik pada istri maupun pada suami, kesalahan perselisihan yang terjadi, kalau tidak ditangani dengan bijak dapat menjurus kepada ketidak harmonisan rumah tangga dengan segala akibatnya. Oleh karena itu menopause yang mempunyai dampak bioseksual dan psikoseksual tadi perlu diketahui tidak saja oleh wanita tetapi juga oleh pria.

c. Menghentikan merokok dan minum-minuman beralkohol

Bukan rahasia lagi, merokok dapat merusak kesehatan seseorang. Tidak hanya itu merokok juga akan merusak kecantikan. Asam nikotin dapat membuat kulit wajah kering dan kusam. Bibir dan gusi menghitam, bahkan kuku dan jemari akan kehilangan keindahannya karena kandungan nikotin yang dipegang setiap hari.

d. Olah raga secara teratur

Selain menguatkan tulang, olahraga juga sudah terbukti dapat mencegah penyakit jantung, jenis kanker tertentu, dan juga mengusir

stress. Jika tidak memiliki alasan kuat untuk tidak bisa berolahraga khusus, maka sangat perlu menyediakan waktu untuk menggerakkan tubuh.

e. Berkonsultasi dengan Dokter

Meskipun masa menopause merupakan peristiwa normal yang akan terjadi pada setiap wanita, tetapi tidak ada salahnya jauh-jauh hari sebelum memasuki masa tersebut, anda cukup mendapat informasi yang benar. Hal ini tentu saja bisa diperoleh dengan buku bacaan yang mudah diperoleh (Kasdu, 2002)

9. Kecemasan terhadap Menopause dalam Prespektif Islam

Setiap manusia pasti mengalami kecemasan ataupun kegelisahan dalam dirinya baik sedikit ataupun banyak. Dan itu alamiah terjadi pada setiap orang. Sebagaimana yang dikatakan oleh Syarif (2002) bahwa secara berturut-turut tingkat kecemasan dan ketakutan alamiah adalah sebagai berikut:

a. Kesempitan Jiwa terdapat dalam Al-Qur'an surat Al-Hijr ayat 97-99



Artinya: *Dan kami sungguh-sungguh mengetahui, bahwa dadamu menjadi sempit disebabkan apa yang mereka ucapkan, maka bertasbihlah dan memuji Tuhanmu dan jadilah kamu diantara orang-orang yang bersujud (sholat), dan sembahlah Tuhanmu sampai datang*

kepadamu yang diyakini (ajal). (QS. Al-Hijr: 97-99) (al-qur'an, op. cit., hal 268)

b. Ketakutan, terdapat dalam surat Al-Ahzab ayat 19



Artinya: Mereka bakhil terhadapmu, apabila datang ketakutan (bahaya), kamu lihat mereka itu memandangmu dengan mata yang teralik-balik seperti orang yang pingsan karena akan mati, dan apabila ketakutan akan hilang, mereka mencaci kamu dengan lidah yang tajam, sedangkan mereka bakhil untuk kebaikan. Mereka itu tidak beriman, maka Allah menghapus (pahala) amalnya. Dan yang demikian itu mudah bagi Allah. (QS. Al-Ahzab: 19)

c. Kegelisahan (kurang bersabar), terdapat dalam surat Al-Ma'aarij ayat

20



Artinya: Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah. (QS. Al-Ma'aarij: 20)

Berkeluh Kesah (kurang sabar disertai dengan ketamakan yang luar biasa atas segala sesuatu), terdapat dalam surat Al-Ma'aarij ayat 19-22

menopause. Mereka mengalami kegelisahan dan ketakutan yang akan menimpa dirinya sehingga terjadilah kesenjangan pada dirinya. Hal ini dikarenakan ada konflik dalam dirinya. Yang terjadi akibat perubahan fisik akibat menopause.

Sebagaimana yang diungkapkan oleh Atkinson segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organism dapat menimbulkan kecemasan. Konflik dan bentuk frustrasi lainnya merupakan salah satu sumber kecemasan. Ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri dan tekanan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan, juga menimbulkan kecemasan. Yang dimaksud dengan kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti “kekhawatiran”, “keprihatinan”, dan rasa takut, yang kadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda-beda (Atkinson dkk, 1996).

C. PERBEDAAN KECEMASAN TERHADAP MENOPAUSE PADA WANITA PRA DAN PASCA MENOPAUSE

Periode menopause bagi kebanyakan wanita diliputi misteri dan banyak kepercayaan yang menambah rasa takut atau cemas jika mereka mendekati masa kehidupan yang mengandung perubahan-perubahan persis seperti itu. Misalnya kepercayaan yang mengatakan menopause merupakan “*tahun-tahun kritis*” bagi wanita. Ini tentu saja menimbulkan tanda Tanya dan kecemasan pada wanita yang menghadapinya.

Seperti yang telah disinggung di atas, menopause merupakan periode dimana terjadi perubahan-perubahan fisik dan psikis. Dari perubahan tersebut maka timbullah berbagai macam kecemasan misalnya saja kurangnya rasa

percaya diri karena mundurnya pertahanan tubuh yang biasanya kuat dalam mengerjakan pekerjaan rumah tangga bisa berkurang karena lebih mudah capek.

Sejak terjadi lebih banyak perubahan misterius mengikuti sepanjang beberapa bulan berikutnya mendadak kehilangan energy, serangan perasaan sedih, kembang, sakit kepala, jantung berdebar-debar, pikiran kabur, dan tentu saja serangan rasa panas, dan akan mulai bertanya-tanya apakah saya akan kehilangannya. Tidak hanya kehilangan pikiran saja, tetapi juga kehilangan gairah seksual yang biasanya.

Usia setengah baya merupakan masa yang sangat ditakuti datangnya oleh banyak orang. Tetapi anehnya, hampir semua orang ingin panjang umur yang tentu saja harus berusia setengah baya/berusia tua. Bagi wanita, usia setengah baya tidak saja berarti menurunnya kemampuan reproduksi dan datangnya menopause, tetapi juga merosotnya daya tarik seksual. Pada umumnya wanita tidak lagi menggiurkan bagi suami mereka. Mereka khawatir dan sangat mendambakan kembalinya perasaan suami seperti ketertarikannya di masa muda mereka. Mereka umumnya merasa cemburu kepada wanita muda yang bergaul dengan suami mereka. Perasaan semacam itu membuat wanita setengah baya banyak bersedih dan kurang gembira dalam hidup. Dalam kaitan ini E Parker dalam "*The Seven Ages of Women*", pernah mengungkapkan adanya kesalahan konsep tentang menopause yang disebarkan dikalangan wanita. Masa menopause diartikan sebagai perubahan kehidupan (*the change of life*), menopause merupakan takdir yang mengancam dan menyedihkan. Hal ini berarti hidup yang

penuh kebahagiaan telah berakhir dan tidak datang lagi untuk selamanya bagi wanita yang bersangkutan. Dirinya dianggap sebagai “barang bekas” yang tidak berguna karena tidak dapat memberi keturunan untuk masa seterusnya (Mappiaere, 1983)

Adanya kekeliruan didalam memahami masa menopause dan perubahan-perubahan yang terjadi didalamnya menjadikan sebagian dari wanita paruh baya menyikapinya dengan rasa cemas, khawatir bahkan sampai merasa takut. Minimnya pengetahuan tentang masa ini menjadikan mereka tidak tahu resiko dan cara tepat untuk menghadapi datangnya masa menopause akhirnya yang mereka bayangkan hanyalah efek negatif yang akan dialami setelah memasuki masa menopause. Jika saja mereka tahu dan menyiapkan diri, masa menopause bukan lagi sesuatu yang perlu ditakuti.

Menopause hal yang kodrati dan alamiah yang akan dialami setiap wanita. apa yang dirasakan setiap wanita menopause berbeda-beda, hal ini berkaitan dengan kondisi sosial-ekonomi, budaya, pengetahuan dan penerimaan wanita itu sendiri. Banyak perubahan yang akan terjadi dalam kehidupan wanita khususnya dalam kehidupan berumah tangga, menurut wanita paruh baya untuk mengadakan penyesuaian kembali akan masa ini.

Menurut Mappiaere (1983), semua orang sepanjang hidupnya telah melakukan berbagai bentuk penyesuaian perubahan fisik dan psikis yang dilaluinya baik itu pada masa kanak-kanak, masa pubertas, masa remaja dan masa dewasa awal. Begitu halnya dengan masa setengah baya, cepat atau lambat

seseorang haruslah membuat penyesuaian-penyesuaian kembali terhadap adanya perubahan-perubahan fisik yang dialaminya. Apabila usia telah melangkah maju, meninggalkan masa muda dengan berbagai keindahan dan dinamikanya, dan seseorang telah memasuki pintu gerbang setengah baya, diharapkan kepadanya telah siap untuk mengadakan perubahan terhadap pola-pola perilaku yang sesuai. Perombakan perilaku jika ternyata banyak yang tidak selaras dengan “kewajaran” perilaku umum sebagaimana layaknya orang tua pada umumnya (Mappiare, 1983).

Terdapat perbedaan yang cukup mendasar pada wanita pra dan pasca menopause yang kurang mengerti dan memahami apa menopause itu. Ketidakmertian tentang menopause salah satunya dapat dikarnakan minimnya informasi tentang masa ini, adanya informasi yang keliru yang diterima dari sumber yang tidak jelas, hal itu dapat mempengaruhi pandangan wanita dalam menghadapi masa ini, diantaranya: munculnya hambatan psikis yang ditandai dengan munculnya perasaan takut menjadi tidak menarik lagi, takut menjadi tua, merasa menopause sebagai hal yang sangat menakutkan karena memiliki dampak yang kurang baik pada hubungan suami-istri, merasa kurang berharga dan sering kesepian karena anak-anak sudah tumbuh menjadi dewasa dan mandiri. Merasa mulai sering sakit kepala, pegal-pegal, sulit tidur dan sering mengeluh karena tak kunjung sembuh, padahal semua itu disebabkan adanya perubahan hormon ekstrogen dan progesterone dalam tubuh. Bagi banyak wanita, hal yang paling

buruk tentang menopause adalah rasa takut akan sesuatu yang tidak diketahui (Bromwich, 1991).

Bagi wanita pra dan pasca menopause yang dapat bersikap realistis dengan perubahan pada masa ini dan memiliki kelengkapan pengetahuan serta persiapan-persiapan untuk menghadapinya maka mereka akan terhindar dari rasa cemas dan takut, terhindar dari kecemasan dan sikap dan perilaku yang kurang menyenangkan yang dapat berdampak buruk bagi wanita itu sendiri dan juga hubungannya dengan suami/keluarga. Hal yang terpenting yang menentukan sudut pandang wanita adalah tentang bagaimana dirinya secara emosional siap menghadapi masa menopause dengan dibekali pengetahuan yang cukup akan masa ini. Sehingga masa ini tidak lagi dipandang menakutkan/kecemasan yang berlebihan.

D. HIPOTESIS

Berdasarkan teori di atas dapat ditarik sebuah hipotesis bahwa “*Ada Perbedaan Tingkat Kecemasan Menopause Pada Wanita Pra dan Pasca Menopause*”.