

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Wanita

1. Defenisi Wanita

Murad (dalam Purwoastuti dan Walyani, 2005) mengatakan bahwa wanita adalah seorang manusia yang memiliki dorongan keibuan yang merupakan dorongan instinktif yang berhubungan erat dengan sejumlah kebutuhan organik dan fisiologis.

Menurut Junaidi (2003) bahwa wanita adalah seorang ibu yang mengatur rumah tangga, serta kehormatan yang wajib dijaga. Wanita adalah penerus generasi bangsa sehingga keberadaan wanita yang sehat jasmani dan rohani serta sosial sangat diperlukan. Wanita adalah pendidik pertaman dan utama dalam keluarga. Kualitas manusia sangat ditentukan oleh keberadaan atau kondisi dari wanita atau ibu dalam keluarga (Purwoastuti dan Walyani, 2005)

Dari penjelasan diatas dapat kita simpulkan bahwa wanita adalah seorang yang memiliki sifat feminim, keibuan, ibu rumah tangga yang menjaga anak-anaknya dan pendidik pertaman dan utama dalam keluarga.

2. Karakteristik Wanita

Menurut Lenz (dalam Papalia & Olds, 2000) karakteristik wanita antara lain adalah:

- a. Memiliki tingkat emosional yang tinggi

- b. Melahirkan seorang anak
- c. Umumnya memiliki sifat lembut, keibuan dan penyayang
- d. Tempat berlindung bagi anak-anaknya

Dari penjelasan diatas dapat kita simpulkan bahwa karakteristik wanita adalah Memiliki tingkat emosional yang tinggi, melahirkan seorang anak, umumnya memiliki sifat lembut, keibuan dan penyayang, tempat berlindung bagi anak-anaknya.

B. Kecemasan Menghadapi Menopause

1. Defenisi Kecemasan

Nevid, dkk (2005) memberikan pengertian tentang kecemasan sebagai suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Kecemasan adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Freud menyatakan bahwa kecemasan adalah ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak siap ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya (Safaria dan Saputra, 2005). Hall dan Lindzey (dalam Safaria dan Saputra, 2005) kecemasan adalah ketegangan yang dihasilkan dari ancaman terhadap keamanan, baik secara nyata maupun imajinasi biasa.

Menurut Priest dalam (Safaria dan Saputra, 2005) kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi. Menurut Calhoun dan Acocella dalam (Safaria

dan Saputra, 2005) berpendapat bahwa kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistis maupun tidak realistis) disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan. Menurut Atkinson, dkk dalam (Safaria dan Saputra, 2005) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut. Segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan, konflik merupakan salah satu sumber munculnya rasa cemas. Adanya ancaman fisik, ancaman harga diri, serta perasaan tertekan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan juga dapat menumbuhkan kecemasan.

Kesimpulan yang dapat diambil dari beberapa pendapat diatas bahwa kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi baik secara nyata maupun imajinasi.

2. Defenisi Menopause

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 species manusia. Sebab dengan berakhirnya haid, proses ovulasi atau pembuahan sel telur juga terhenti karenanya. Lalu segenap aparat kelenjar mengalami hambatan atau pengurangan aktifitasnya. Ditambah lagi, organ kelamin turut mengalami proses atrofi, yaitu menjadi lisut dan mundur

fungsinya. Akhirnya, segenap bagian tubuh secara lambat laun menampilkan gejala-gejala ketuaan (Marmi dan Margiyati, 2013).

Menopause merupakan suatu gejala dalam kehidupan wanita yang ditandai dengan berhentinya siklus menstruasi. Menopause adalah fase alami dalam kehidupan setiap wanita yang menandai berakhirnya masa subur dan salah satu tanda ketuaan yang ditakuti para wanita. Sebagian besar wanita menganggap bahwa menopause adalah suatu yang mengkhawatirkan dan menakutkan, meskipun hal tersebut merupakan hal yang alami. Hal ini berarti bahwa dalam perkembangannya wanita tidak mungkin lepas dari menopause karena menopause merupakan peristiwa yang pasti akan dialami oleh setiap wanita dan tidak bisa ditolak. Dimana akan memunculkan perubahan perubahan fisik yang menyebabkan permasalahan psikologis. Perubahan fisik tersebut antara lain hambatan fungsi ingatan, mudah marah, cemas dan mudah tersinggung, (Marmi dan Margiyati, 2013).

Menurut Kasdu (dalam Marmi dan Margiyati, 2013), Menopause merupakan sebuah kata yang mempunyai banyak arti dan *pauseis* adalah kata Yunani yang pertama kali digunakan untuk menggambarkan berhentinya haid. Menopause dari kata „*Men* yang berarti bulan dan *Pause/Pausis/Pauoo* yang berarti periode/tanda berhenti“. Dengan demikian kata menopause berarti berhentinya masa menstruasi secara definitif yang secara linguistik lebih tepat disebut „*Menocease*“.

Menopause sering diartikan sebagai haid terakhir, atau saat terjadinya haid terakhir, Sastrawinata (dalam Lubis, 2013). Menopause merupakan suatu bagian

dari proses penuaan pada wanita, termasuk penuaan sistem reproduksi yang menyebabkan seorang wanita tidak lagi mendapatkan haid, Curran (dalam Lubis, 2013).

Menopause sebenarnya terjadi pada akhir siklus menstruasi yang terakhir. Tetapi kepastiannya baru diperoleh jika seorang wanita sudah tidak mengalami siklusnya selama minimal 12 bulan. Usia terjadinya menopause pada sebagian besar wanita adalah antara 46-55 tahun (Lubis, 2013). Tetapi bisa terjadi secara normal pada wanita yang berusia 40 tahun. Berdasarkan survei Perkumpulan Menopause Indonesia tahun 2005, usia menopause rata-rata wanita Indonesia adalah 49 tahun, Soewondo (dalam Lubis, 2013). Biasanya ketika mendekati masa menopause, lama dan banyaknya darah yang keluar pada siklus menstruasi cenderung bervariasi, tidak seperti biasanya. Pada beberapa wanita, aktivitas menstruasi berhenti secara tiba-tiba, tetapi biasanya berhenti secara bertahap (baik jumlah maupun lamanya) dan jarak antara 2 siklus menjadi lebih dekat atau lebih jarang. Ketidakteraturan ini terjadi selama 2-3 tahun sebelum akhirnya siklusnya berhenti.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan menopause adalah suatu fase dari kehidupan wanita yang ditandai dengan berhentinya menstruasi, berhentinya produksi sel telur, hilangnya kemampuan melahirkan anak, dan membawa perubahan dan kemunduran baik secara fisik maupun psikis.

3. Defenisi Kecemasan menghadapi Menopause

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

Menurut Kartono (1992) dalam (Mermi dan Margiyati, 2013), mengemukakan perubahan-perubahan psikis yang terjadi pada masa menopause akan menimbulkan sikap yang berbeda-beda antara lain yaitu adanya suatu krisis yang dimanifestasikan dalam simtom-simtom psikologis seperti: depresi, mudah tersinggung, dan mudah menjadi marah, dan diliputi banyak kecemasan. Menurut Bromwich (1991), individu yang mengalami kecemasan pada saat menghadapi menopause akan terlihat lebih tegang dalam menghadapi tugas perkembangan selanjutnya, dimana tahap usia lanjut akan segera mereka alami.

Adanya perubahan fisik yang terjadi sehubungan dengan menopause mengandung arti yang lebih mendalam bagi kehidupan wanita. Berhentinya siklus menstruasi dirasakan sebagai hilangnya sifat inti kewanitaannya karena sudah tidak dapat melahirkan anak lagi. Akibat lebih jauh adalah timbulnya perasaan tak berharga, tidak berarti dalam hidup sehingga muncul rasa khawatir akan adanya kemungkinan bahwa orang-orang yang dicintainya berpaling dan meninggalkannya. Perasaan itulah yang seringkali dirasakan wanita pada masa

menopause, sehingga sering menimbulkan kecemasan (Mermi dan Margiyati, 2013).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi menopause adalah timbulnya perasaan tak berharga, tidak berarti dalam hidup sehingga muncul rasa khawatir akan adanya kemungkinan bahwa orang-orang yang dicintainya berpaling dan meninggalkannya. Perasaan gelisah, khawatir dari adanya perubahan-perubahan fisik, sosial maupun seksual sehubungan dengan menopause.

4. Aspek-aspek Kecemasan Menghadapi Menopause

Adapun aspek-aspek kecemasan menghadapi menopause menurut (dalam Marmi dan Margiyati, 2013), yaitu :

- a. Suasana hati : keadaan yang menunjukkan ketidaksenangan psikis, seperti : mudah marah, perasaan sangat tegang.
- b. Pikiran : keadaan berfikir yang tidak menentu, seperti : khawatir, pikiran kosong, sukar konsentrasi, merasa tidak berdaya.
- c. Motivasi : dorongan untuk mencapai sesuatu, seperti : menghindari situasi, ketergantungan yang tinggi, ingin melarikan diri dari kenyataan.
- d. Perilaku gelisah : keadaan diri yang tidak terkendali, seperti : gugup, kewaspadaan yang berlebih, sangat sensitif.

- e. Reaksi-reaksi biologis yang tidak terkendali, seperti : berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual, mulut kering.

Menurut Freud (dalam Marmi dan Margiyati, 2013), mengatakan tentang gejala-gejala kecemasan yang dialami oleh individu biasanya mulutnya menjadi kering, bernafas lebih cepat, berdebar-debar, jantung berdenyut cepat.

Selain hal diatas Weekes (dalam Marmi dan Margiyati, 2013), menambahkan tentang gejala-gejala kecemasan yang lain diantaranya adalah gelisah, adanya perasaan tidak berdaya, tidak nyaman, insomnia, menarik diri, gangguan pola makan, komunikasi verbal menurun, perasaan terancam atau ketakutan yang luar biasa, pikiran terpusat pada gangguan fisiknya dan kesadaran diri menurun, merasa mual, banyak berkeringat, gemetar dan seringkali diare.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan aspek-aspek kecemasan menghadapi menopause adalah suasana hati yang menunjukkan ketidaktenangan psikis, pikiran yang tidak menentu, motivasi untuk mencapai sesuatu, perilaku gelisah, dan reaksi-reaksi biologis yang tidak terkendali.

5. Faktor-faktor yang Menimbulkan Kecemasan Menghadapi Menopause.

Menurut Ramaiah (dalam Safaria dan Saputra, 2005) ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu :

- a. Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu

dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

b. Emosi yang ditekan

Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama.

c. Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

Kartono (dalam Mermi dan Margiyati, 2013), faktor penyebab timbulnya kecemasan pada wanita dalam menghadapi menopause disebabkan oleh dorongan-dorongan seksual yang tidak mendapatkan kepuasan dan terhambat, sehingga mengakibatkan banyak konflik batin.

Yatim (2001), menjelaskan faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi masa menopause dikaitkan dengan usia senja, kehidupan tua, dan menopause dikaitkan dengan hilangnya daya tarik seksual dan penurunan aktivitas seksual.

Adapun stessor yang dialami wanita dalam menghadapi menopause menurut Mermi dan Margiyati (2013), yaitu :

- a. Takut kehilangan fungsi dan eksistensi sebagai wanita
- b. Takut kehilangan gairah dan menurunnya fungsi seksual
- c. Takut tidak bisa memuaskan atau melayani suami
- d. Takut kehilangan kasih sayang atau suami mencari wanita lain
- e. Kehilangan kepercayaan diri dan rendah diri
- f. Tidak bisa tampil baik mendampingi suami yang meningkat karirnya
- g. Takut timbulnya penyakit setelah terjadinya menopause
- h. Terlalu mendramatisir proses ketuaan
- i. Kemunduran biologis dirasakan sebagai mendekatnya kematian, sehingga tak ada gunanya lagi terus hidup.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan menghadapi menopause adalah faktor lingkungan, emosi yang ditekan, sebab-sebab fisik, dorongan-dorongan seksual yang tidak mendapatkan kepuasan dan terhambat, usia senja, kehidupan tua, hilangnya daya tarik seksual dan penurunan aktivitas seksual.

C.Kerangka Konseptual

