

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pertumbuhan dan perkembangan manusia merupakan hal yang berjalan terus menerus dimulai dari bayi baru lahir, masa anak-anak, masa dewasa dan masa tua. Dalam pertumbuhannya sebagai seorang perempuan, menopause merupakan hal yang secara alamiah akan dialami tiap perempuan dan merupakan tahap akhir proses biologis yang dialami perempuan berupa penurunan produksi hormon seks perempuan, yakni estrogen dan progesteron dari indung telur (BKKBN, 2006).

Untuk sebagian wanita, menjadi tua sering kali menjadi sesuatu yang menakutkan. Kekhawatiran ini mungkin berawal dari pemikiran bahwa dirinya akan menjadi tidak sehat, tidak bugar dan tidak cantik lagi. Kondisi tersebut memang tidak menyenangkan dan menyakitkan. Padahal, masa menopause merupakan salah satu fase yang harus di jalani seorang wanita dalam kehidupannya. Seperti halnya fase-fase kehidupan yang lain, yaitu masa anak-anak dan masa reproduksi. Namun munculnya kekhawatiran yang berlebihan itu menyebabkan mereka sangat sulit menjalani masa itu (Kasdu,2002)

Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan tanpa sebab khusus mengenai apa yang akan dihadapi seseorang dan kecemasan dalam menghadapi usia lanjut adalah ke khawatiran atau ketakutan yang kuat dan meluap-luap dalam menghadapi situasi tertentu (Chaplin dalam Sugihartanty, 2009).

Kecemasan pada umumnya berhubungan dengan adanya situasi yang mengancam atau membahayakan. Seiring berjalannya waktu, keadaan cemas tersebut biasanya akan dapat terasa sendiri. Namun, ada keadaan cemas yang berkepanjangan, bahkan tidak jelas lagi kaitannya dengan suatu faktor penyebab atau pencetus tertentu. Hal ini merupakan pertanda gangguan kejiwaan yang dapat menyebabkan hambatan dalam berbagai segi kemampuan dan fungsi sosial (Mulyadi, 2003).

Menopause adalah proses alamiah yang dialami setiap wanita di mana ovarium menjadi tidak responsif terhadap genotropin seiring dengan penambahan usia dan fungsinya menurun sehingga siklus seksual menghilang. Menstruasi biasanya mulai tidak teratur dan terhenti antara usia 45 tahun dan 55 tahun (Ganong, 2002). Sebelum memasuki menopause biasanya wanita akan mengalami masa peralihan atau disebut juga pra menopause, dimana pada masa ini akan timbul gejala-gejala yang berupa perubahan fisik, psikologis dan seksual yang menurun dan merupakan hal yang wajar dialami wanita menjelang menopause.

Menurut Carpenito (1998) dengan adanya gejala – gejala menopause yang dialami, emosi lebih, gugup dan gelisah. Karakteristik dari cemas terjadi secara fisiologis, emosional dan kognitif. Dari segi fisiologis ditandai dengan peningkatan frekuensi jantung, insomnia, peningkatan tekanan darah, keletihan dan kelemahan, peningkatan pernafasan, kulit kering. Secara emosional ditandai dengan kehilangan kontrol, gelisah, ketidakberdayaan dan keprihatinan.

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Sibolga pada tahun 2012 untuk wilayah Kecamatan Sibolga Utara jumlah perempuan di Kecamatan Sibolga Utara sebanyak 10.777 jiwa. Hal ini menunjukkan begitu banyak wanita usia madya yang akan memasuki masa menopause.

Bagi wanita, usia setengah baya (usia madya) tidak saja berarti menurunnya kemampuan reproduktif dan datangnya menopause, tetapi juga berarti merosotnya daya tarik seksual. Pada umumnya wanita merasa tidak lagi menggiurkan bagi suami mereka. Mereka khawatir dan sangat mendambakan kembalinya perasaan suami seperti ketertarikan suami di masa-masa muda mereka. Mereka umumnya, merasa cemburu kepada wanita-wanita muda yang bergaul dengan suami mereka. Perasaan-perasaan semacam ini membuat wanita setengah baya banyak bersedih dan kurang gembira dalam hidup (Mappiare, 1983).

Menurut Coleman (dalam Devi, 2006) menyebutkan tanda-tanda menopause sebagai berikut : (a). Cemas, depresif, lekas marah, dan lelah, (b). Tidak dapat tidur waktu malam, (c). Gairah seksual menurun dan merasa nyeri pada saat melakukan hubungan seksual, (d). Sering sakit kepala dan sendi, (e). Perubahan rambut dan kulit, (f). Tidak mampu mengingat sesuatu dan memusatkan pikiran, (g). Mulut terasa terbakar, (h). Frekuensi patah tulang meningkat.

Dalam kaitan ini, Parker dalam "*The Seven Ages of Women*", pernah mengungkapkan adanya kesalahan konsep yang disebarkan di kalangan wanita. Selengkapnya ditulis bahwa konsep keliru yang tersebar luas tentang menopause (berhentinya "bertelur" dan menstruasi) adalah pemberian nama

terhadapnya sebagai perubahan kehidupan (*“the change of life”*). Kesemuanya mengandung akibat, dirasakan kejadian tersebut sebagai takdir yang mengancam atau menyedihkan. Itu berarti bahwa hidup yang penuh kebahagiaan telah berakhir dan tidak datang lagi untuk selamanya bagi wanita yang bersangkutan. Dirinya dianggap sebagai “tinggal barang bekas” yang tiada guna karena akan mandul untuk masa seterusnya. Sesungguhnya tidak ada yang luar biasa yang perlu ditakuti oleh wanita terhadap adanya perubahan-perubahan itu (Mappiare, 1983).

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek yang dilakukan pada 20 November 2015 dan 27 Maret 2016, dapat diketahui bahwa hal-hal yang ditakuti saat menjelang menopause adalah akan sulitnya untuk memperoleh anak lagi dan beberapa tanda-tanda menopause fisik seperti, badan pegal-pegal, nyeri pada sendi-sendi, keringat, serta kelelahan yang berlebihan.

Mereka mengaku bahwa suami mereka tidak puas dengan mereka lagi, karena akan menganggap istri yang telah menopause tidak berguna lagi. Hal-hal seperti ini sangat berpengaruh pada kecemasan mereka. Pada kenyataannya masa menopause merupakan salah satu faktor yang harus dijalani seorang wanita dalam kehidupannya. Namun, munculnya kekhawatiran yang berlebihan itu menyebabkan mereka sangat sulit menjalani masa itu.

Kasdu (dalam Ni'amah, 2011) juga menyatakan bahwa seseorang yang menjalani masa menopause juga membutuhkan dukungan dalam bentuk informasi, seperti pemahaman dan informasi yang benar tentang menopause, karena dengan pengetahuan dan informasi yang benar akan membantu mereka

dalam memahami dan mempersiapkan dirinya untuk menjalani menopause dengan baik. Adanya pemahaman bagaimana menopause dapat mempengaruhi dirinya, dapat membantu seseorang dalam mengatasi perubahan-perubahan yang mungkin akan terjadi. Selain itu pengetahuan yang dimiliki seseorang juga dapat mempengaruhi sikapnya terhadap menopause.

Pengertian, penerimaan dan dukungan dari suami sangat besar artinya bagi wanita yang menjalani menopause. Suami yang peduli dan perhatian serta dapat diajak berbagi, akan sangat membantu seseorang dalam menjalani masa menopausenya. Komunikasi dan keterbukaan diantara keduanya dapat membantu seseorang menjalani menopausenya dengan lebih baik. Hal ini dapat terjadi apabila permasalahan yang muncul saat menopause dibicarakan secara bersama-sama dan dicari solusinya (Ni'amah, 2011).

Menurut Hurlock (dalam Mappiare, 1983), kurangnya pengetahuan tentang usia setengah baya dan kurangnya persiapan menghadapi masa itu merupakan penyebab adanya rasa takut terhadap usia itu. Persis sama dengan ketakutan anak-anak dan orangtua mereka terhadap masa pubertas dengan perubahan-perubahan fisik serta perubahan tingkah laku yang menyertainya, demikian pula orang dewasa wanita takut akan usia setengah baya. Bagi ketakutan yang terdapat dalam kedua keadaan itu, dapat diredakan dengan kelengkapan pengetahuan tentang masa itu dan persiapan-persiapan untuk menghadapinya.

Untuk mengurangi kecemasan dan dampak dari kecemasan yang dirasakan oleh sebagian wanita yang menghadapi masa menopause, salah satunya adalah dengan memberikan bimbingan yang berisi konsep dasar saat

menjelang menopause (Widuri, 2011). Pengetahuan mengenai menopause sangatlah diperlukan oleh wanita karena banyak wanita merasa takut mencapai masa menopause dan enggan membicarakan fase menopause, karena ada anggapan umum bahwa ini adalah pintu yang harus dilalui menuju usia tua (Notoatmodjo dalam Prabandani, 2009).

Penelitian terkait yang mendukung penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Anggorowati (2011) tentang efektivitas paket “*caring*” pada ibu terhadap kecemasan menjelang menopause di kelurahan Segon kecamatan Prambanan kabupaten Klaten berdasarkan hasil penyebaran kuesioner yang berjumlah 65 orang, diketahui bahwa 50 perempuan premenopause mengalami kecemasan di mana diperoleh hasil bahwa perempuan premenopause yang kurang mengerti seputar tentang menopause karena pengetahuannya masih kurang. Pemberian pendidikan kesehatan diharapkan mampu mengatasi kurangnya pengetahuan perempuan premenopause sehingga kecemasan dapat berkurang.

Penelitian Wulandari (2015) di Kabupaten Bantul Yogyakarta dalam judul pengaruh pemberian penyuluhan tentang menopause terhadap kecemasan ibu menghadapi menopause di Pedukuhan Dagaran Balpapang Bantul Kabupaten Bantul Yogyakarta memaparkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan, sebagian besar ibu mengalami tingkat kecemasan berat (36,4%). Setelah dilakukan penyuluhan sebagian besar ibu mengalami kecemasan ringan dan tidak ada kecemasan (36,4%). Sehingga penyuluhan tentang menopause mempunyai pengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause diharapkan ibu untuk meningkatkan

pengetahuan tentang menopause sehingga kecemasan dalam menghadapi menopause dapat berkurang.

Berdasarkan fenomena yang peneliti temui di kehidupan masyarakat secara umum, para wanita yang memasuki menopause umumnya merasa cemas karena tidak memiliki pengetahuan yang memadai dalam hal menopause. Mereka berasumsi bahwa ia akan menjadi seorang tua renta yang selalu membutuhkan orang lain, sementara suaminya pasti akan merasa tidak terpenuhi kebutuhan seksnya karena saat beliau tua akan mengalami menopause yang secara otomatis akan mempengaruhi fungsi seksnya dan akan berpaling pada wanita lain yang lebih prima.

Pikiran-pikiran seperti ini membuat beliau cemas saat akan menghadapi menopause sehingga pikirannya dipenuhi rasa takut yang pada akhirnya membuat beliau terpacu untuk melakukan hal-hal untuk mempertahankan kewanitaannya, seperti dengan cara suntik hormon dan sebagainya untuk mempertahankan reproduksi tersebut.

Berdasarkan uraian di atas dan untuk memperkuat teori tersebut maka peneliti akan mengangkat judul penelitian yang membahas tentang “Pengaruh Pemberian Informasi Tentang Menopause terhadap Kecemasan Wanita Usia Madya”.

B. Identifikasi Masalah

Peneliti mengidentifikasi masalah dari salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi menopause adalah dengan kurangnya pengetahuan dalam hal menopause itu sendiri. Dari fenomena yang terjadi,

wanita usia madya memiliki kecemasan ketika mereka akan memasuki masa menopause. Mereka beranggapan jika sudah menopause tidak akan dapat menjalani fungsi mereka sebagai seorang istri, sementara suaminya pasti akan merasa tidak terpenuhi kebutuhan seksnya karena saat beliau tua akan mengalami menopause yang secara otomatis akan mempengaruhi fungsi seksnya dan akan berpaling pada wanita lain yang lebih prima.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa wanita usia madya cemas ketika akan memasuki menopause karena tidak adanya pengetahuan dan informasi mengenai menopause itu sendiri.

C. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini, peneliti akan membatasi masalah yang akan diteliti agar penelitian menjadi lebih terfokus dan dapat menjadi permasalahan penelitian dengan lebih efektif dan efisien. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini yaitu menjelaskan pengaruh pemberian informasi sebelum diberi informasi dan setelah diberi informasi tentang menopause terhadap kecemasan wanita usia madya yang memasuki menopause.

D. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang diatas dapat diketahui pokok permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah ada pengaruh pemberian informasi tentang menopause terhadap kecemasan wanita usia madya ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian informasi tentang menopause terhadap kecemasan wanita usia madya.

F. Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan ada dua manfaat yang dapat diambil, diantaranya yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan memperkaya khasanah kajian Psikologi, khususnya di bidang Psikologi Perkembangan, Psikologi Klinis, dan Psikologi Kepribadian, sehingga dapat bermanfaat sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan penelitian ini memberikan informasi, masukan ataupun sumbangan informasi kepada wanita yang memasuki menopause untuk mengatasi berbagai masalah yang dihadapinya secara tepat.