

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause

1. Pengertian Kecemasan

Gunarsa (1980, h.121) berpendapat bahwa kecemasan merupakan suatu perubahan suasana hati yang timbul di dalam tanpa ada rangsangan dari luar. Kecemasan juga berarti kekhawatiran yang kurang jelas atau yang tidak ada dasarnya (Gulo, 1982, h.10).

Freud (Hall, 2000, h.69) mengemukakan bahwa kecemasan adalah suatu pengalaman perasaan menyakitkan yang ditimbulkan oleh ketegangan-ketegangan dalam alat-alat intern dari tubuh. Ketegangan-ketegangan ini adalah akibat dari dorongan-dorongan dari dalam atau luar dan dikuasai oleh susunan urat syaraf yang otonom. Kecemasan adalah perasaan yang dialami individu ketika berpikir sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi (Priest, 1987, h.10).

Kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami individu dalam tingkatan yang berbeda-beda (Atkinson, 1999, h.212).

Kartono (1981, h.120) berpendapat bahwa kecemasan ditandai dengan adanya rasa khawatir, kegelisahan, perasaan tidak aman, ketidakmampuan dalam menghadapi tantangan, kurangnya kepercayaan diri atau ketidakberdayaan dalam menentukan dan memperoleh penyelesaian masalah. Kartono (1992, h. 15) lebih lanjut mengungkapkan

bahwa kecemasan merupakan perasaan yang tidak menentu oleh semacam ketakutan pada hal-hal yang tidak pasti atau hal-hal yang iriil.

Tallis (1991, h.5) mengemukakan bahwa kecemasan merupakan tanggapan terhadap suatu situasi yang mengandung suatu masalah, artinya rasa cemas dapat bertindak sebagai pertanda dan mempersiapkan individu dalam menanggapi suatu masalah yang berakhir dengan situasi yang tidak menyenangkan.

Secara garis besar kecemasan merupakan suatu perasaan samar-samar atau tidak jelas yang dialami individu. Kecemasan ditandai dengan adanya kekhawatiran, kegelisahan, ketakutan, perasaan tidak aman dan perasaan-perasaan lain terhadap sesuatu yang tidak menentu dan diliputi semacam ketakutan pada hal-hal yang kurang nyata dan dirasa dalam kehidupan sehari-hari.

2. Aspek-aspek dalam Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu bentuk emosi yang muncul, jika perasaan tidak nyaman, tidak aman dan pertentangan dengan lingkungan sekitarnya ditekan. Abubakar (1987, h. 18) menyebutkan ada empat aspek dalam kecemasan, yaitu :

- a. Aspek psikologis : gelisah, tegang, bingung, mudah marah, khawatir terhadap apa yang akan terjadi, keadaan tidak berdaya, hilangnya perhatian, merasa tidak berguna, merasa tertekan, kehilangan gairah, tidak percaya diri, ingin lari dari kenyataan, merasa tidak tenang dan ketidakmampuan menyesuaikan diri.
- b. Aspek fisiologis : tekanan darah meningkat, kaki dan tangan menjadi dingin, badan berkeringat, jantung berdebar-debar, muka tiba-tiba menjadi merah, sering sakit perut, sulit tidur, mudah pusing, nafsu makan berkurang, rasa mual dan sesak nafas.

- c. Aspek sosial : merasa kurang berharga, perubahan pada identitas diri dan depresi yang berhubungan dengan ketidakmampuan untuk memproduksi keturunan, merasa ketakutan akan hal-hal yang berhubungan dengan proses menua, merasa kehilangan peranan penting sebagai wanita yaitu melahirkan anak serta perasaan tidak diperlukan oleh orang lain.
- d. Aspek seksual : mengalami penurunan nafsu seksual sehingga mengalami kesukaran dalam melakukan hubungan seksual. Aspek seksual berkaitan dengan perubahan dalam hubungan suami istri.

Daradjat (1990, h.28) mengemukakan aspek-aspek kecemasan, antara lain :

- a. Aspek fisiologis : ujung jari terasa dingin, pencernaan terganggu, detak jantung bertambah cepat, keringat bercucuran, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang dan sesak nafas.
- b. Aspek psikologis : adanya rasa takut, perasaan akan ditimpa bahaya, tidak mampu memusatkan perhatian, tidak berdaya, rasa rendah diri, hilangnya rasa percaya diri dan tidak tentram.

Berdasarkan teori di atas, dapat disimpulkan aspek-aspek kecemasan terdiri dari aspek fisiologis dan aspek psikologis.

3. Bentuk-bentuk Kecemasan

Cattel dan Scheler (De Clerq, 1994, h.49) berpendapat bahwa bentuk kecemasan dapat dibagi menjadi dua yaitu :

- a. *State Anxiety* adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu, yang dirasakan sebagai ancaman. *State Anxiety* beragam dalam hal intensitas dan waktunya. Keadaan ini ditentukan oleh perasaan ketegangan yang subjektif.

b. *Trait Anxiety* menunjuk pada ciri atau sifat individu yang cukup stabil mengarahkan seseorang untuk menginterpretasikan suatu keadaan sebagai ancaman yang disebut dengan *anxiety proneness* atau kecenderungan akan kecemasan. Individu tersebut cenderung untuk merasakan berbagai macam keadaan sebagai keadaan yang membahayakan atau mengancam dan cenderung untuk menanggapi dengan reaksi kecemasan.

Hall (2000, h.70) membedakan tiga macam kecemasan yakni : kecemasan realitas, kecemasan neurotik dan kecemasan moral atau perasaan bersalah. Tipe pokoknya adalah kecemasan realitas atau rasa takut akan bahaya–bahaya nyata di dunia luar. Kedua tipe kecemasan lain berasal dari kecemasan realitas ini. Kecemasan neurotik adalah rasa takut apabila insting akan lepas dari kendali dan menyebabkan individu berbuat sesuatu yang bisa membuatnya dihukum. Kecemasan neurotik bukanlah ketakutan terhadap insting–insting itu sendiri melainkan ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan. Kecemasan moral adalah rasa takut terhadap suara hati. Individu yang super egonya berkembang dengan baik, cenderung merasa bersalah jika individu melakukan atau bahkan berpikir untuk melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma moral dimana individu dibesarkan.

Menurut Kartono (1981, h.117), kecemasan dapat dibagi menjadi dua macam :

a. Kecemasan Neurotis, erat kaitannya dengan mekanisme pertahanan diri yang negatif. Faktor penyebabnya adalah adanya perasaan bersalah dan berdosa, serta mengalami konflik–konflik emosional yang serius dan kronis berkesinambungan dan ketegangan batin.

- b. Kecemasan Psikotis dapat terjadi karena adanya faktor-faktor sebagai berikut :
- adanya perasaan bahwa hidupnya terancam dan kacau balau, adanya kebingungan yang hebat disebabkan oleh depersonalisasi dan disorganisasi psikis.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa macam kecemasan yang terdiri dari kecemasan realitas, kecemasan neurotik, kecemasan moral, kecemasan psikotis, *state anxiety* dan *trait anxiety*.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Pada kondisi tertentu individu dapat mengalami perasaan cemas terhadap suatu objek, tetapi lebih sering terhadap objek yang tidak jelas dan karena kecemasan merupakan reaksi negatif individu akibat ketidakmampuan dalam mengatasi konflik yang dialaminya, maka perlu mengetahui beberapa faktor penyebab timbulnya kecemasan :

a. Pengalaman yang Tidak Menyenangkan

Hall (2000, h.56) menyatakan bahwa suatu pengalaman perasaan yang menyakitkan yang ditimbulkan oleh ketegangan-ketegangan dalam alat-alat intern dari tubuh, dapat menyebabkan kecemasan. Ketegangan-ketegangan tersebut akibat dari dorongan-dorongan dalam dan luar tubuh.

b. Lingkungan

Persepsi individu terhadap lingkungannya bersifat relatif, tergantung bagaimana interaksi yang terjadi antara individu beserta seluruh sifat-sifat pribadi dan pengalaman masa lampaunya dengan lingkungan dimana individu berada. Keadaan lingkungan yang mengancam atau membahayakan keberadaan, kesejahteraan serta

kenyamanan diri individu, kurangnya stimulasi pada suatu masyarakat menimbulkan perasaan kesepian, kesendirian dan kecemasan (Sarwono, 1992, h.124).

Pada keadaan frustrasi dan konflik individu perlu mempertahankan dirinya dengan menggunakan strategi tertentu guna mengurangi ataupun menghilangkan kecemasan yang dialaminya (Atkinson, 1991, h. 215).

c. Keadaan pribadi individu

Priest (1994, h.12) mengemukakan beberapa hal yang mempengaruhi kecemasan yaitu situasi pada diri individu yang dirasakan belum siap untuk dihadapi seperti : kehamilan, menuju usia tua dan masalah kesehatan yang pada akhirnya akan menjadi suatu konflik dalam diri individu, sehingga dapat menimbulkan kecemasan.

Secara garis besar, faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada individu antara lain pengalaman yang tidak menyenangkan, lingkungan serta keadaan pribadi individu.

5. Pengertian Menopause

Menopause adalah pengertian fungsi menstruasi yang berlangsung selama periode tertentu pada wanita yang meliputi perubahan-perubahan badaniah secara menyeluruh dan perubahan-perubahan emosional yang bersamaan terjadi (Mappiare, 1983, h.208).

Menopause merupakan masa transisi atau masa peralihan dari beberapa tahun sebelum masa terakhir sampai setahun sesudah haid berhenti yang disebabkan karena keluaran hormon dari ovarium (indung telur) berkurang, maka masa haid tidak teratur dan kemudian lenyap sama sekali (Greenwood, 1984, h. 4-5).

Masa menopause biasanya terjadi pada wanita berusia sekitar 45 tahun sampai 52 tahun, tetapi ini tidak berarti ibu-ibu yang mulai berhenti haid di luar usia tersebut adalah tidak normal karena masa menopause untuk masing-masing wanita adalah tidak sama. Ada beberapa ibu sehat yang mulai menopause pada usia 42 tahun atau 55 tahun (Priest, 1987, h. 117).

Dari berbagai pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan menopause merupakan masa dimana wanita sudah tidak mendapatkan haid atau menstruasi dikarenakan berkurangnya hormon *estrogen* yang diikuti dengan perubahan-perubahan fisiologis. Masa menopause untuk masing-masing wanita tidak sama.

6. Usia Masa Menopause

Hurlock (1990, h.329) mengemukakan bahwa menopause terjadi sekitar usia 49 tahun. Walaupun demikian, keadaan ini sangat bervariasi pada wanita, tergantung pada faktor keturunan, kondisi umum kesehatan dan variasi iklim.

Menurut Mappiare (1983, h.208), menopause terjadi pada wanita sekitar usia 45 tahun. Tetapi tentu saja ada keragamannya yang bergantung pada faktor-faktor keturunan, kondisi kesehatan secara menyeluruh dan faktor perbedaan iklim.

Masa menopause biasanya terjadi antara usia 48 tahun sampai 52 tahun, tetapi seringkali terjadi lebih dini dan kadang-kadang lebih lambat (Greenwood, 1991, h.5). Kartono (1992, h. 53) mengemukakan bahwa periode terjadinya menopause adalah antara 40 tahun sampai 65 tahun.

Kebanyakan wanita mengalami menopause ketika berusia antara 40 tahun sampai 55 tahun. Kelenjarnya mengurangi pembentukan hormon-hormon seks, indung

telurnya berhenti menghasilkan telur dan siklus haidnya berhenti (Coleman, 2000, h.77). Rata-rata menopause terjadi pada usia sekitar 50 tahun. Usia menopause berbeda-beda ditentukan oleh kapan mulai haid pertama, perbedaan kultur dan lingkungan sosial (Nadesul, 2000, h. 74).

Berdasarkan pengelompokan usia yang berbeda-beda tersebut dapat disimpulkan bahwa masa menopause terjadi pada usia antara 45 tahun hingga 55 tahun.

7. Aspek-aspek Menopause

a. Aspek Fisiologis

Keadaan hormon sangat mempengaruhi keseimbangan manusia, ketika wanita memasuki masa menopause kadar hormon estrogen menurun. Berkurangnya hormon estrogen dapat mengakibatkan ketidakstabilan *vasomotor*. Wanita merasa sebuah gelombang panas melalui tubuh, diikuti rasa panas pada wajah yang sering disebut *hot flush*, kadang-kadang disertai oleh keringat yang berlebihan khususnya pada malam hari (Edman, 1988, h. 152).

b. Aspek Psikologis

Berkurangnya kadar hormon estrogen juga menyebabkan kelembaban kulit berkurang sehingga kulit menjadi keriput dan terjadi kemunduran pada kualitas feminin, kecantikan dan vitalitas. Keadaan ini sering menimbulkan suatu reaksi penolakan terhadap proses penuaan (Kartono, 1986, h. 95).

Faktor psikis yang paling menonjol yaitu takut kehilangan libido seksual, takut menjadi gemuk dan tidak menarik, takut menjadi tidak berguna serta takut menjadi

hamil karena hilangnya satu atau beberapa periode menstruasi (Sachdeva, 1987, h.73).

Kadar hormon estrogen sangat mempengaruhi keseimbangan emosi wanita usia menopause dan emosi yang tidak stabil akan menimbulkan kecemasan (Edman, 1988, h. 158).

c. Aspek Seksual

Penyesuaian diri terhadap perubahan perilaku seksual merupakan proses penyesuaian diri yang paling sulit bagi wanita usia menopause (Hurlock, 1990, h.35).

Penurunan kadar hormon estrogen tidak akan menurunkan gairah seksual, bila terjadi penurunan gairah seksual disebabkan karena sakit pada vagina yang mengalami kekeringan (Adisusilo, 1991, h. 6).

d. Aspek Sosial

Wanita dalam usia dewasa menengah dianggap kehilangan sesuatu yang sangat bernilai baginya, seperti misalnya anak-anaknya karena mereka sudah berangkat dewasa, kehilangan rasa kasih sayang suaminya, rasa kehilangan kecantikan dan kehilangan pula apa yang setiap bulannya datang secara rutin, yaitu menstruasi, merasa kehilangan tujuan hidupnya karena tugasnya sebagai ibu rumah tangga menjadi lebih menciut (Sadli, 1983, h.80).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek menopause terbagi menjadi tiga yaitu aspek fisiologis yang berkaitan dengan perubahan fisik, aspek psikologis yang berkaitan dengan psikis individu dan aspek seksual yang berkaitan dengan perubahan dalam hubungan suami istri.

8. Tanda-tanda Menopause

Kartono (1992, h. 318) menyebutkan tanda-tanda menopause :

- a. Menstruasi tidak lancar dan tidak teratur, biasanya datang dalam interval waktu yang lebih lambat atau lebih awal dari biasanya.
- b. Darah haid yang keluar banyak sekali, ataupun sangat sedikit sekali.
- c. Muncul gangguan-gangguan *vasomotoris* berupa penyempitan atau pelebaran pada pembuluh-pembuluh darah.
- d. Merasa sakit kepala terus menerus.
- e. Berkeringat tidak hentinya.
- f. *Neuralgia* atau gangguan sakit syaraf.

Reitz (1993, h.29) mengemukakan tentang tanda-tanda menopause antara lain ketidakteraturan haid, *osteoporosis* atau kerapuhan tulang, sakit punggung, pusing, jantung berdebar, rasa ingin pingsan, radang mulut dan tenggorokan, mulut kering, rambut rontok, sulit tidur, sering kencing, mual, gangguan pencernaan, kurang nafsu makan atau sebaliknya, kembung, sulit buang air, jerawat, bercak-bercak pada kulit serta arus panas pada wajah atau *hot flushes*.

Coleman (2000, h. 77-78) menyebutkan tanda-tanda menopause adalah :

- 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.

Dari beberapa tanda-tanda menopause di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tandan-tanda menopause antara lain menstruasi yang tidak teratur, sakit punggung, pusing, gangguan pencernaan, kurang nafsu makan atau sebaliknya, mudah marah, cemas, gelisah, depresi, murung, sulit konsentrasi, mudah lupa, sulit tidur, kulit kering dan keriput, rambut menipis dan rontok, serta arus panas pada wajah atau *hot flushes*.

9. Perubahan-perubahan Pada Masa Menopause

Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa menopause, adalah :

a. Perubahan Fisik

Hurlock (1990, h.327-329) mengemukakan tentang gejala-gejala fisiologis masa menopause yang terjadi sebagai dampak menurunnya hormon *estrogen* sebagai berikut : suara menjadi mendalam, lekuk tubuh menjadi rata, payudara yang mulai mengendur dan tidak kencang, penumpukan lemak di sekitar perut dan paha, kulit pada wajah, leher, lengan dan tangan menjadi kering dan keriput, otot menjadi lembek dan mengendur di sekitar dagu, lengan bagian atas dan perut.

Berkurangnya atau berhentinya produksi hormon *estrogen* mengakibatkan kulit menjadi mengering dan keriput, rambut jadi kering, liang senggama jadi mengecil dan payudara menjadi lembek (Kartono, 1992, h.53).

Dari beberapa keluhan fisiologis pada masa menopause tersebut, dapat disimpulkan bahwa perubahan-perubahan fisiologis terutama yang berkaitan dengan penampilan lahiriah yang banyak dikeluhkan wanita antara lain arus panas disekitar

wajah yang menyebabkan keringat muncul berlebihan terutama di malam hari, masalah berat badan karena penumpukan lemak terutama di sekitar lengan atas, perut dan pinggul, kulit menjadi keriput serta rambut rontok dan kering.

b. Perubahan Psikologis

Kartono (1992, h. 319) memberikan pendapat bahwa perubahan psikologis pada wanita di masa menopause antara lain depresi, kemurungan, mudah tersinggung, mudah marah, mudah curiga, cemas, adanya perasaan bingung dan gelisah yang menyebabkan insomnia atau tidak bisa tidur, gelisah, perasaan tertekan, sedih, malas, merasa tidak berdaya dan mudah menangis.

Perubahan psikis yang timbul selama masa menopause berupa rasa takut, tertekan, mudah marah, mudah sedih dan sering gugup (Pakasi, 1996, h.14).

Dari beberapa keluhan psikologis wanita di masa menopause maka dapat disimpulkan bahwa perubahan psikologis yang timbul antara lain mudah marah, sedih, perasaan tertekan, cemas, mudah menangis, *insomnia* atau tidak bisa tidur, merasa tidak berdaya.

10. Pengertian Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause

Kecemasan merupakan perasaan samar-samar atau tidak jelas yang dialami oleh individu. Kecemasan biasanya ditandai dengan adanya kekhawatiran, kegelisahan serta ketakutan yang tidak menentu dan tidak pasti. Wanita yang mengalami kecemasan dalam menghadapi menopause mungkin tidak mendapatkan cukup banyak informasi mengenai gejala-gejala fisik menopause dan memberikan reaksi terhadap

menopause dengan lebih banyak kegelisahan dan kecemasan (Greenwood, 1984, h.99).

Kestabilan emosi yang terganggu dapat menimbulkan kecemasan. Rasa cemas terhadap menopause dapat muncul karena mitos tentang menopause. Berkurangnya hormon estrogen juga menyebabkan kelembaban kulit berkurang sehingga kulit menjadi keriput dan terjadi kemunduran pada kualitas feminin, kecantikan dan vitalitas.

Dari uraian tersebut di atas dapat dikatakan bahwa kecemasan menghadapi menopause merupakan reaksi negatif dari wanita terhadap menopause yang akan dihadapinya yaitu ketika wanita berpikir bahwa menopause yang akan dihadapinya dapat menyebabkan kehilangan kecantikan, takut menghadapi hidup tanpa kepuasan seksual dan merasa tidak dibutuhkan lagi oleh suaminya.

11. Faktor-faktor Yang Menimbulkan Kecemasan Menghadapi Menopause

Atkinson (1983, h.13) menyatakan bahwa gangguan kecemasan akan timbul pada saat individu menghadapi situasi yang melebihi kemampuan individu untuk mengendalikan situasi, berupa situasi yang sifatnya ambigu. Beberapa aspek psikologis khususnya kecemasan yang umumnya tampak menonjol pada kelompok umur tertentu dapat mempengaruhi bertambahnya sekresi hormon *estrogen* melalui rangsangan di bawah sadar pada susunan saraf pusat.

Sumber-sumber umum dari kecemasan adalah pergaulan, kesehatan, anak-anak, kehamilan, menuju usia tua, kegoncangan rumah tangga, pekerjaan,

kenaikan pangkat, kesulitan keuangan, ujian dan masalah-masalah lain dalam kehidupan (Priest, 1987, h.78).

Tallis (1991, h.3) mengemukakan dua ciri penting kecemasan yaitu ketidakmampuan mengendalikan pikiran buruk yang berulang-ulang dan kecenderungan berpikir bahwa keadaan akan semakin buruk.

Masalah emosional pada masa menopause sebenarnya bukanlah pengaruh dari hormon, melainkan sebagai reaksi psikologis terhadap penuaan dan keadaan dari penampilan lahiriah yang mulai berubah. Pada wanita, umumnya tekanan diberikan pada kecantikan, mode, bentuk tubuh dan kemudaan. Datangnya masa menopause dianggap sebagai akhir kesuburan. Berakhirnya kesuburan seringkali dikaitkan dengan berakhirnya seksualitas, yang berhubungan dengan daya tarik wanita dan memikat pria, dalam hal ini suaminya. Anggapan yang menyangkut hilangnya kesuburan ini menyebabkan wanita yang menjalani masa menopause memandang dirinya sebagai pribadi yang tidak diinginkan (Greenwood, 1991, h.97).

De Clerq (1994, h.81) mengatakan bahwa individu yang mengalami kecemasan cenderung membuat situasi menjadi tidak realistis. Mereka terlalu menaksir bahwa adanya kemungkinan bahaya yang tinggi dan merasa kurang mampu untuk mengatasi situasi-situasi tertentu.

Dari pendapat ahli-ahli di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat menimbulkan kecemasan menghadapi menopause diantaranya yaitu keadaan lingkungan yang mengancam atau membahayakan keberadaan, kesejahteraan serta kenyamanan individu seperti perubahan-perubahan fisiologis yang akan dialami,

kurangnya stimulasi dari luar, penyesuaian diri dengan lingkungan dan bagaimana cara pandangan terhadap lingkungan tersebut, misalnya terhadap individu disekelilingnya.

12. Gejala-gejala Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause

Priest (1987, h.10) mengatakan bahwa reaksi kecemasan bersifat psikis antara lain ketegangan dan kegelisahan; Sedangkan secara fisik adalah keluarnya keringat dingin, debaran jantung yang cepat dan gemetar.

Supraktiknya (1995, h.39) menyebutkan bahwa penderita kecemasan secara umum menunjukkan gejala-gejala sebagai berikut :

- a. Senantiasa diliputi ketegangan, rasa was-was dan keresahan yang bersifat tidak menentu (*diffuse uneasiness*).
- b. Terlalu peka (mudah tersinggung) dalam pergaulan, dan sering merasa tidak mampu, minder, depresi dan serba salah.
- c. Sulit konsentrasi dan mengambil keputusan, serta serba takut salah.

Rasa tegang menjadikan yang bersangkutan selalu bersikap tegang, lamban, bereaksi secara berlebihan terhadap rangsangan yang datang secara tiba-tiba atau tidak diharapkan dan selalu melakukan gerakan-gerakan neurotik tertentu, seperti mematah-matahkan kuku jari tangan, mendehem dan sebagainya.

Sering mengeluh bahwa ototnya tegang, khususnya pada leher dan sekitar bagian atas bahu, mengalami diare ringan yang kronik, sering buang air kecil, dan menderita gangguan tidur berupa insomnia dan mimpi buruk. Mengeluarkan banyak keringat dan telapak tangannya sering basah. Sering mengalami gangguan pernapasan dan berdebar-debar tanpa sebab yang jelas.

Sering mengalami *anxiety attacks* atau tiba-tiba cemas tanpa ada pemicu yang jelas. Gejala-gejalanya dapat berupa berdebar-debar, sulit bernapas, berkeringat, pingsan, badan terasa dingin, terkencing-kencing atau sakit perut.

Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa reaksi wanita terhadap kecemasan menghadapi menopause antara lain khawatir terhadap yang akan terjadi, keadaan tidak berdaya, hilangnya perhatian, perasaan tidak berguna, merasa tertekan, kehilangan gairah, tidak percaya diri dan ketidakmampuan menyesuaikan diri, sering sakit perut, mudah pusing, jantung berdebar cepat, keluar keringat dingin, nafsu makan berkurang, rasa mual dan gangguan pernafasan.

B. Tingkat Pendidikan

1. Pengertian Pendidikan

Branata (Idris, 1986, h. 9) menyatakan bahwa pendidikan adalah suatu usaha yang sengaja diadakan, baik langsung maupun dengan cara yang tidak langsung, untuk membantu individu dalam perkembangannya mencapai kedewasaan.

Rousseau mengemukakan bahwa pendidikan adalah memberi individu perbekalan yang tidak ada pada masa anak-anak, akan tetapi individu membutuhkannya pada waktu dewasa (Idris, 1986, h.34).

Sehubungan dengan definisi di atas Ki Hajar Dewantara (Idris, 1988, h.65) berpendapat bahwa pendidikan yaitu tuntunan di dalam hidup tumbuhnya anak-anak, adapun maksudnya, pendidikan yaitu menuntun segala kekuatan kodrat yang ada pada anak-anak, agar mereka sebagai manusia dan sebagai anggota masyarakat dapat mencapai keselamatan dan kebahagiaan yang setinggi-tingginya.

Pendidikan pada hakekatnya adalah suatu proses yaitu proses pendewasaan anak didik. Proses dilakukan oleh pendidik dengan sadar, sengaja dan penuh tanggung jawab. Proses ini dilakukan untuk membawa anak didik menjadi dewasa jasmaniah, dewasa rohaniyah, maupun dewasa sosial sehingga kelak anak didik menjadi individu yang mampu melakukan tugas-tugas jasmaniah, maupun berfikir, merasa, bersikap dan berkemauan secara dewasa dan dapat hidup wajar di tengah-tengah sesamanya serta berani mempertanggung jawabkan sikap dan perbuatannya pada orang lain (Mahmud, 1990, h.15).

Dari beberapa pendapat di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa pendidikan atau tingkat pendidikan merupakan proses pembentukan kecakapan secara intelektual dan emosional dengan cara belajar atau melalui pendidikan normal untuk mencatat kedewasaan guna menyesuaikan diri dengan lingkungan.

2. Jenis Pendidikan

Menurut Coombs (Idris, 1986, h.58), pendidikan individu dapat dikelompokkan menjadi tiga bagian yaitu :

a. Pendidikan Informal

Pendidikan yang diperoleh individu dari pengalaman sehari-hari dengan sadar atau tidak sadar dan umumnya tidak teratur dan tidak sistimatis. Pendidikan ini berlangsung sejak individu lahir sampai mati, seperti dalam pergaulan sehari-hari, tetangga, di dalam keluarga, pekerjaan.

Rostiawati (1988, h.44) mengemukakan ciri-ciri proses pendidikan informal, antara lain :

- 1) Tidak diselenggarakan secara khusus
- 2) Lingkungan pendidikannya tidak diadakan dengan maksud khusus
- 3) Tidak diprogramkan
- 4) Tidak ada waktu belajar
- 5) Metodenya tidak formal
- 6) Tidak ada evaluasi
- 7) Tidak diselenggarakan oleh pemerintah

b. Pendidikan formal

Pendidikan di sekolah yang teratur, sistimatis, mempunyai jenjang dan dibagi dalam waktu-waktu tertentu yang berlangsung dari TK sampai Perguruan Tinggi.

Ciri-ciri proses pendidikan formal dikemukakan oleh Rostiawati (1988, h. 44) yaitu :

- 1) Diselenggarakan secara khusus dan dibagi atas jenjang yang memiliki hubungan hierarkis
- 2) Usia siswa disuatu jenjang relatif homogen
- 3) Waktu pendidikan relatif lama sesuai dengan program pendidikan yang harus diselesaikan
- 4) Materi lebih banyak yang bersifat akademis
- 5) Mutu pendidikan sangat ditekankan sebagai jawaban terhadap kebutuhan dimasa yang akan datang

c. Pendidikan Non – Formal

Semua bentuk pendidikan yang diselenggarakan dengan sengaja, tertib, terarah dan berencana di luar kegiatan sekolah. Dalam hal ini tenaga pengajar, fasilitas, cara penyampaian dan waktu yang dipakai serta komponen lainnya disesuaikan dengan

keadaan peserta atau anak didik supaya mendapat hasil yang memuaskan. Ciri-ciri proses pendidikan non-formal menurut Rostiawati (1988, h.45), antara lain :

- 1) Diselenggarakan dengan sengaja diluar sekolah
- 2) Peserta umumnya sudah tidak bersekolah
- 3) Tidak mengenal jenjang
- 4) Peserta tidak perlu homogen
- 5) Ada waktu belajar dan metode formal, serta evaluasi yang sistematis
- 6) Isi pendidikan bersifat praktis dan khusus
- 7) Ketrampilan kerja sangat ditekankan sebagai jawaban terhadap kebutuhan meningkatkan taraf hidup.

Berdasarkan uraian di atas disimpulkan bahwa jenis pendidikan dapat dibedakan ke dalam tiga golongan, yaitu pendidikan informal, formal dan non formal.

3. Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan berdasarkan pada klasifikasi Coombs (Idris, 1992, h.58) pada kategori formal, dikatakan bahwa yang dimaksud dengan tingkatan pendidikan adalah taraf kemampuan yang ditentukan dari hasil belajar, dari saat masuk sekolah hingga kelas terakhir yang dicapai individu dengan mengabaikan kelebihan waktu untuk jenjang di dalam pendidikannya. Individu yang mengikuti jalur formal, dalam hal ini adalah jalur pendidikan pertama, pendidikan menengah yakni sekolah menengah atas ; pendidikan tinggi yang berbentuk akademi, sekolah tinggi, institut, politeknik maupun universitas.

Pendidikan yang terselenggara secara formal sudah pasti memiliki tujuan yang hendak dicapai. Guna mewujudkan tujuan yang telah dicanangkan, maka diperlukan adanya pembagian jenjang secara memadai agar pelaksanaan tujuan pendidikan dapat berjalan dengan tertib, searah dan sistematis.

Husain (1995, h. 28) membagi tingkat pendidikan menjadi tiga yaitu :

a. Pendidikan dasar

Pendidikan dasar adalah pendidikan umum yang lamanya sembilan tahun di sekolah dasar, tiga tahun di sekolah lanjutan pertama atau satuan pendidikan yang sederajat.

Maksud diselenggarakannya pendidikan dasar ini antara lain untuk mengembangkan sikap dan kemampuan serta memberikan pengetahuan dan ketrampilan dasar yang diperlukan untuk hidup dalam masyarakat serta mempersiapkan peserta didik yang memenuhi syarat untuk mengikuti pendidikan menengah.

b. Pendidikan menengah.

Pendidikan menengah merupakan pendidikan yang lamanya tiga tahun sesudah pendidikan dasar diselenggarakan di sekolah lanjutan atas atau satuan pendidikan yang sederajat.

Pendidikan menengah adalah pendidikan yang diselenggarakan untuk melanjutkan dan meluaskan pendidikan serta menyiapkan peserta didik menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan mengadakan hubungan timbal balik dengan lingkungan sosial, budaya dan alam serta dapat mengembangkan kemampuan lebih lanjut dalam kerja atau pendidikan tinggi.

c. Pendidikan tinggi.

Pendidikan tinggi merupakan kelanjutan dari pendidikan menengah yang diselenggarakan untuk menyiapkan peserta didik menjadi anggota yang memiliki kemampuan akademik dan atau menciptakan ilmu pengetahuan, teknologi dan kesenian.

Adapun tujuan dari pendidikan tinggi yaitu untuk menyiapkan individu sebagai anggota masyarakat yang memiliki kemampuan akademik dan profesional yang dapat menerapkan, mengembangkan dan menciptakan ilmu pengetahuan, teknologi dan kesenian.

Semakin tinggi jenjang pendidikan individu, mengakibatkan bertambah pula ilmu pengetahuan, wawasan dan cara pandang dan pengembangan kepribadian individu. Kesemuanya itu dapat diperoleh baik dari pendidikan formal, pendidikan non formal, pendidikan informal maupun pendidikan insidental, sedangkan tingkat atau jenjang pendidikan yang dimaksud diperoleh dari pendidikan formal yang meliputi : Pendidikan dasar yaitu Sekolah Dasar dan Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama, Pendidikan Menengah yaitu Sekolah Menengah Umum dan Pendidikan tinggi yang berbentuk akademik, sekolah tinggi, institut, politeknik maupun universitas.

Berdasarkan uraian tersebut, tingkat pendidikan merupakan tahapan yang harus dilalui seseorang dalam mengikuti proses belajar mengajar secara formal, terdiri dari atas SD, SLTP, SMU, dan Akademik atau Perguruan Tinggi.

C. Wanita Bekerja Dan Wanita Tidak Bekerja

1. Pengertian Wanita Bekerja

Wanita bekerja di luar rumah untuk mendapatkan gaji dan pekerjaan bisa juga disebut sebagai wanita karier (Darmaatmaja, 1985, h. 16).

Wolfman (1989, h. 27) menjelaskan bahwa wanita bekerja tidak hanya mendapat uang sebagai imbalannya, tetapi juga dapat membantu pemenuhan diri pribadi.

Al-Bantully (1992, h. 4) menambahkan bahwa wanita bekerja adalah wanita yang 60 persen waktunya digunakan untuk melakukan aktivitas di luar rumah dan lingkungannya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa wanita bekerja adalah wanita yang 60 persen waktunya digunakan untuk melakukan aktivitas di luar rumah dan lingkungannya untuk mendapatkan gaji sebagai imbalannya.

2. Pengertian Wanita Tidak Bekerja

Notopuro (1984, h. 54) menjelaskan bahwa wanita tidak bekerja adalah wanita yang mencurahkan seluruh perhatian untuk keluarga seperti mendampingi suami, merawat anak-anak dan mengurus semua kebutuhan rumah tangga.

Shaevitz (1989, h. 87) mengatakan bahwa wanita tidak bekerja adalah wanita yang menjadi istri dan ibu yang harus mengurus rumah tangga, memberikan segala perhatian, cinta dan kasih sayang untuk anak, suami dan keluarga.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa wanita tidak bekerja adalah wanita yang setiap harinya berada di rumah sebagai ibu rumah tangga yang bertugas mengurus rumah, merawat anak dan suami.

D. Perbedaan Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause Antara Wanita Bekerja Dan Wanita Tidak Bekerja

Kondisi wanita bekerja pada umumnya mempunyai cara berfikir yang tidak terlalu sempit, dapat bertukar pikiran dengan teman seprofesinya atau dengan orang lain, bisa lebih bebas merasa senang, lebih relaks dan lebih produktif di dalam pekerjaannya serta lebih bahagia dengan perannya sebagai seorang ibu dan istri.

Haditono (1989, h. 29) mengemukakan bahwa ada beberapa keuntungan dari wanita bekerja, antara lain dapat merasa puas dan mencapai harga diri karena merasa dapat berprestasi, dengan keadaan puas, wanita dapat lebih menyenangkan dalam pergaulan baik di dalam atau di luar rumah, tidak lekas marah, lebih toleran atau suasana rumah lebih menyenangkan, lebih luas pengalaman dan perhatiannya serta dapat menambah penghasilan rumah tangga.

Pakasi (1996, h. 51) mengemukakan bahwa seorang wanita bekerja akan lebih dapat mengatasi penderitaan fisik yang dialami selama masa menghadapi menopause karena wanita yang aktif lebih bersemangat dan bertanggung jawab terhadap panggilan kerjanya sehingga segala penderitaan fisik mudah terlupakan dengan banyaknya aktivitas. Wanita yang mengeluhkan banyak gejala selama masa menopause biasanya adalah wanita yang tidak memiliki banyak pekerjaan.

Supardi (1986, h. 45) mengemukakan bahwa wanita tidak bekerja mempunyai peluang yang lebih besar untuk mendapatkan gejala-gejala tertentu, yang secara psikologis erat hubungannya dengan rasa tidak bahagia, karena aktivitas yang dilakukan oleh wanita tidak bekerja tidak dapat menambah kepercayaan diri. Wanita

tidak bekerja kurang dapat mengontrol emosinya sehingga perilaku mereka seringkali tidak terkontrol dan mereka kurang dapat membentuk perilaku yang tepat, hal ini disebabkan oleh cara pikir mereka yang sempit karena mereka tidak selalu berhubungan dengan orang lain.

Wanita tidak bekerja atau ibu rumah tangga pada umumnya lebih tergantung pada suami untuk mendapatkan kebutuhan finansial, emosional dan perhatian karena lingkup sosial yang lebih terbatas. Mereka juga sulit untuk mengambil keputusan terhadap masalah yang terjadi dalam rumah tangga, kurang percaya diri dan kenyataan yang tumbuh di masyarakat bahwa menjadi ibu rumah tangga saja kurang dihargai atau kurang mempunyai prestis, menyebabkan berkurangnya harga diri. Pekerjaan rumah tangga yang tiada henti dan merupakan pekerjaan tanpa upah, dapat menimbulkan kejenuhan dan kesepian. Apabila hal ini terjadi berlarut – larut, dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi (Szinovacz, 1982, h. 208).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa wanita bekerja lebih bisa menemukan kepuasan batin, lebih tidak depresif dibanding dengan wanita yang tidak bekerja. Selain itu wanita bekerja mempunyai wawasan yang lebih luas, biasa bekerja sama dengan orang lain sehingga lebih toleran. Hal-hal tersebut sangat dibutuhkan bagi wanita usia menopause karena pada masa menjelang menopause akan dijumpai suatu perubahan besar dalam dirinya, baik perubahan fisik, psikis, sosial maupun kehidupan seksualnya. Wanita bekerja dapat menghargai dirinya tidak di lingkungan keluarganya saja, tetapi juga di lingkungan pekerjaannya, sehingga pada saat menghadapi perubahan dalam dirinya mereka dapat menyesuaikan diri. Maka dari itu

diharapkan bahwa wanita bekerja sikapnya lebih positif dibandingkan dengan wanita tidak bekerja dalam menghadapi menopause. Pada wanita bekerja, peneritaan fisik dalam menghadapi menopause mudah terlupakan dengan banyaknya aktivitas. Sedangkan pada waktu tidak bekerja, aktivitas yang dilaksanakan oleh wanita tidak bekerja tidak dapat menambah kepercayaan diri.

E. Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Menopause ditinjau dari Tingkat Pendidikan

Bagi perkembangan seorang manusia, pendidikan sangat memegang peranan yang penting karena pendidikan merupakan usaha untuk menentukan kesejahteraan dan kebahagiaan lahir dan batin.

Pendidikan yang diperoleh individu akan menentukan cara berpikir dan bersikap terhadap suatu masalah. Semakin tinggi tingkat pendidikan akan semakin baik pemecahan terhadap masalah yang dihadapinya (Faisal, 1981, h.180).

Meichati (1983, h. 20) mengatakan bahwa pendidikan adalah pengalaman yang memberikan pengertian, pandangan dan penyesuaian bagi individu yang menyebabkan individu berkembang. Pendidikan mempunyai pengaruh yang dinamis dalam perkembangan jasmani, jiwa dan sosialnya. Jadi apabila individu yang sedang mengalami perkembangan, akan berkembang pula kecerdasannya, perhatian dan pengalamannya, hal tersebut akan dinyatakan dalam sikap atau tingkah laku terhadap suatu objek, sehingga individu yang berpendidikan lebih tinggi akan lebih luas perkembangan pribadi dan pengalamannya daripada individu yang berpendidikan



rendah dan akan lebih mudah mengikuti perkembangan lingkungan dan memecahkan masalah yang dihadapinya.

Hemas (1992, h.152) menyatakan bahwa pendidikan yang dimiliki individu mempunyai pengaruh besar dalam perkembangan kepribadian individu dalam melihat serta menilai sesuatu. Semakin tinggi tingkat pendidikan individu maka kemampuan pemahaman terhadap nilai-nilai, ketrampilan, sikap dan pengetahuan yang dimiliki bisa digunakan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Tingkat pendidikan yang sudah ditempuh individu menentukan pula banyak atau sedikitnya pengetahuan dan pengalaman belajar individu karena dari hasil pendidikan yang sudah ditempuh individu tersebut maka akan lebih menghadapi sesuatu yang ada di sekelilingnya.

Dengan semakin tinggi pendidikan yang diperoleh individu akan semakin luas pengetahuan dan wawasannya untuk mengetahui sesuatu hal. Dari semula tidak tahu atau hanya tahu sedikit tentang sesuatu hal, karena memiliki wawasan yang lebih luas maka yang tidak atau sedikit tahu menjadi semakin tahu. Termasuk pula dalam hal menopause.

Berdasarkan batasan-batasan di atas, dapat disimpulkan bahwa pendidikan merupakan proses belajar yang disusun secara sadar dan sengaja untuk mendapatkan pengalaman-pengalaman tertentu. Semakin tinggi pendidikan individu maka akan semakin banyak pula pengalaman-pengalaman yang akan diperoleh sehingga akan mempengaruhi cara berfikir, perasaan, minat, motif dan akhirnya sikap terhadap suatu objek. Demikian pula sebaliknya, semakin rendah pendidikan individu akan semakin kurang pula pengalaman yang akan diperoleh sehingga keadaan ini juga akan mempengaruhi sikap terhadap suatu objek.

F. Hipotesis

Berdasarkan uraian serta landasan teori yang dikemukakan di atas maka hipotesis yang diajukan adalah :

1. Ada perbedaan kecemasan menghadapi menopause antara wanita bekerja dan wanita tidak bekerja. Wanita tidak bekerja lebih cemas daripada wanita bekerja.
2. Ada perbedaan kecemasan menghadapi menopause dalam kelompok wanita bekerja berdasarkan tingkat pendidikan. Wanita bekerja yang berpendidikan rendah lebih cemas daripada wanita bekerja yang berpendidikan lebih tinggi.
3. Ada perbedaan kecemasan menghadapi menopause dalam kelompok wanita tidak bekerja berdasarkan tingkat pendidikan. Wanita tidak bekerja yang berpendidikan rendah lebih cemas daripada wanita tidak bekerja yang berpendidikan tinggi.

