BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia mengalami perkembangan dan pertumbuhan selama perjalanan kehidupan. Pertumbuhan adalah perubahan yang terjadi secara fisiologis sebagai hasil dari proses pematangan fungsi fisik yang berlangsung secara normal sedangkan perkembangan adalah perubahan yang terjadi dari proses pematangan fungsi psikis dan fisik yang ditunjang oleh lingkungan dan proses belajar (Kartono, 2007b, h.18-20). Sejak lahir, bayi hanya bisa menangis ketika merapa lapar ataupun haus. Setelah itu, bisa merangkak, berjalan dan berbicara dengan lancar. Lambat atau cepatnya proses perkembangan seseorang tidak sama dengan orang lain sehingga setiap orang memiliki proses yang berbeda-beda. Perubahan atau perkembangan manusia dilalui dengan proses belajar dan juga kematangan pada dirinya.

Aristoteles (dalam Kartono, 2007a, h.28) membagi tiga perkembangan dalam tiga periode yang perkembangan, sebagai berikut:

1. 0-7 tahun disebut sebagai masa anak kecil, masa bermain
2. 7-14 tahun disebut sebagai masa anak- anak, masa belajar, atau masa sekolah rendah
3. 14-21 tahun, masa remaja atau pubertas, masa peralihan dari anak menjadi orang dewasa

Usia ini, seorang wanita akan mengalami mentruasi. *Menarche* (menstruasi pertama kali) rata- rata terjadi pada usia 10-15 tahun. Menstruasi adalah perubahan yang terjadi dalam tubuh perempuan yang terjadi secara rutin setiap satu bulan sekali (Elvira, 2010, h.1). Siklus menstruasi terjadi setiap satu bulan sekali. Siklus tersebut dimulai dengan adanya pendarahan dari rahim hingga satu minggu lamanya yang dikenal dengan masa menstruasi. Waktu siklus yang dialami setiap wanita berbeda-beda namun pada umumnya terjadi dalam siklus 28 hari (Brown & Rebecca, 2007, h.4).

Sebagian wanita akan mengalami beberapa gejala ketika menjelang menstruasi, namun terjadi juga ketika seseorang sedang mengalami menstruasi. Gejala yang dialami setiap wanita berbeda-beda. Beberapa wanita mengalami gejala yang dapat mengganggu aktivitas, namun ada yang tetap beraktivitas seperti biasanya. Gejala yang umumnya dialami seperti, sakit perut, badan terasa pegal, dan mood yang tidak stabil.

Masa menstruasi ini dapat dikatakan wanita sedang berada dalam masa produktif. Ketika seorang wanita telah menginjak usia 40 tahun keatas maka dapat dikatakan wanita dalam masa non produktif. Fase ini, wanita akan mengalami *menopause* (Brown & Rebecca, 2007, h.2). Menurut Kuntjoro (dikutip Nathania, 2015, h.4) *menopause* merupakan berkurangnya hormon esterogen dan progesteron pada wanita seiring dengan pertambahan usia. Menurut Lestary (dalam Qonitatum, 2015, h.1), seseorang dikatakan telah *menopause* apabila tidak mengalami menstruasi dalam kurun waktu 12 bulan. Data dari WHO tahun 2013

jumlah wanita di dunia yang memasuki fase *menopause* di Indonesia sebanyak 15,5 juta orang bahkan pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta wanita mengalami *menopause*. Kota Semarang sendiri memiliki jumlah penduduk sebanyak 1.595.187 pada tahun 2017. Data penduduk wanita usia 40 tahun mencapai 61.953 dan usia 50 tahun mencapai 45.403 jiwa (dalam Utami, 2017, h. 1).

Akan tetapi, usia *menopause* setiap wanita berbeda-beda. Menurut Green (2013, h.1), umumnya wanita akan mengalami *menopause* pada rentang usia 45-55 tahun. Usia seseorang mengalami *menopause* bisa diwariskan dari orang tua dengan mengetahui saat menstruasi terakhir ibu, hal tersebut akan memengaruhi kapan wanita akan mengalami *menopause*. Faktor gaya hidup juga diduga berperan penting menentukan usia saat mengalami *menopause*. Seseorang yang akan mengalami *menopause* memiliki siklus menstruasi yang lebih pendek hingga dua kali menstruasi dalam satu bulan. Perubahan tersebut tidak berlaku untuk semua wanita. Wanita akan mengalami masa *menopause* yang berbeda-beda. (Elvira, 2010, h. 5)

Peneliti melakukan wawancara dengan empat wanita yang menghadapi *menopause*. Subjek pertama berusia 40 tahun mengatakan bahwa beberapa bulan terakhir menstruasi yang dialami tidak teratur. Selain itu, subjek merasa sulit tidur dan mudah tersinggung dengan perkataan lingkungan sekitar.

Subjek kedua yang peneliti wawancara berusia 42 tahun. Dua minggu ini, subjek sering tidur malam dikarenakan sulit untuk tidur. Tidak hanya itu, subjek juga merasa badan yang mudah lelah serta sakit

pada bagian kepala. Subjek ketiga mengatakan bahwa subjek merasakan menjadi mudah lupa di usia sekarang 40 tahun. Subjek juga mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur dan pada malam hari merasakan panas pada bagian tubuh. Subjek keempat yang diwawancara peneliti berusia 43 tahun. Subjek mengatakan siklus menstruasi tidak teratur selama tiga bulan terakhir. Subjek juga merasakan mudah lelah meskipun tidak banyak melakukan aktivitas.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, disimpulkan bahwa subjek mengalami pola tidur yang berantakan, mudah lelah, siklus menstruasi tidak teratur, mudah lupa, serta mudah tersinggung. Selain itu, empat subjek mengatakan bahwa gejala yang dialami merupakan gejala seseorang akan menua sehingga tidak disayang lagi oleh suami. Sebelum mengalami gejala tersebut, mereka merasa menjadi wanita yang bersemangat serta dapat melakukan banyak pekerjaan.

Menurut Kuntjoro (dikutip Nathania, 2015, h.4) ketika seseorang akan mengalami *menopause* maka pada umumnya disertai beberapa gejala atau perubahan yang meliputi aspek fisik maupun psikologis yang dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan.

Gejala yang dialami subjek umum terjadi dialami oleh wanita yang akan mengalami *menopause*. Akan tetapi, kebanyakan wanita hanya mengetahui bahwa *menopause* adalah berhentinya menstruasi tanpa adanya gejala yang menandakan seseorang akan mengalami *menopause*.

Pada umumnya, *menopause* merupakan hal umum yang dialami oleh wanita terutama bagi wanita usia lanjut. Akan tetapi, beberapa wanita memiliki banyak persepsi terhadap pengertian dari *menopause* tersebut. Sebagian besar merasa banyak perubahan yang terjadi sebelum mengalami *menopause*. Menurut Sulistyawati dan Proverowati (dalam Qonitatum, 2015, h.2-3), seorang wanita menjelang *menopause* akan mengalami gejala fisiologis dan psikologis. Gejala fisiologis yang dialami antara lain *hot flush*, sakit pada bagian kepala dan pinggang, pola tidur yang berantakan, serta mudah lelah. Gejala psikologis yang dialami, yaitu menurunnya ingatan, mudah cemas, tersinggung, serta stres.

Gejala yang dialami wanita tersebut menimbulkan kecemasan pada wanita serta faktor lain bahwa ketika seorang wanita mengalami *menopause* maka tidak dapat memiliki anak dan tidak disayang oleh suami. Kecemasan tersebut timbul karena kekhawatiran menghadapi situasi yang belum pernah dialami sebelumnya. Menurut Rostiana dan Kurniati (2009, h.77), wanita mengalami kecemasan ketika masa menstruasi berakhir dikarenakan wanita berpendapat bahwa berhentinya nafsu seksual dan fisik. Selain itu, wanita berpendapat dirinya akan semakin tua yang berarti kecantikannya akan memudar. Hal tersebut akan memengaruhi kebanggaan seseorang sebagai wanita.

Penelitian yang dilakukan oleh Shri (2010, h.100-104) menyimpulkan bahwa kecemasan timbul karena adanya perasaan ketidaknyamanan serta ketakutan. Faktor timbulnya, yaitu faktor genetik, faktor *neutransmitter*, faktor psikologis, dan faktor sosial.

Kecemasan timbul karena adanya rasa kurang percaya diri, serta tidak mampu untuk menghadapi masalah (Mistinah, 2011, h.3-4). Tingkat kecemasan yang dialami wanita berbeda-beda tergantung pada gejala yang dialami serta *respon* subjek terhadap gejala tersebut. Menurut Ameringen, Catherine, & Peter (2003, h. 568) ciri- ciri seseorang mengalami kecemasan yaitu timbul rasa gugup dan susah untuk berbicara.

Faktor yang memengaruhi seseorang tidak mampu untuk menghadapi masalah tersebut disebabkan kurangnya pengetahuan individu mengenai *menopause.* Individu tidak mengetahui mengenai *menopause* secara lebih detail terbukti dengan pengetahuan yang dimiliki individu hanya sebatas pengertian dari *menopause*.

Pengetahuan sangat penting sebagai respon wanita terhadap gejala yang dialami berhubungan dengan tingkat kecemasan. Pengetahuan tentang *menopause* sendiri bisa didapatkan dari berbagai media, seperti televisi, koran, majalah, buku kesehatan dan media lainnya. Menurut Prawirohardjo (dalam Karo, 2011, h.1) apabila seorang wanita telah mempersiapkan diri menghadapi *menopause* dengan pengetahuan yang mendukung akan berpengaruh pada proses menerima perubahan yang dialami. Penelitian yang dilakukan oleh Aprillia dan Nunik (2007, h.40) juga mengatakan bahwa responden yang dikategorikan memiliki pengetahuan baik maka akan lebih mampu mengatasi kecemasan yang dialaminya. Responden yang dikategorikan memiliki pengetahuan kurang cenderung mengalami kecemasan berat. Dengan demikian,

masa *menopause* dapat dijalani dengan lebih baik dan dapat menjalani kehidupannya dengan kualitas yang baik.

Menurut Rostiana dan Kurniati (2009, h.85) yang meneliti tentang kecemasan pada wanita yang menghadapi *menopause*, menyimpulkan bahwa wanita yang menghadapi *menopause* mengalami gejala kognitif, seperti gangguan tidur, lebih cemas, grogi, mudah panik, dan sulit berkonsentrasi. Faktor yang memengaruhi subjek mengalami kecemasan adalah kesalahan proses kognisi yang menyebabkan subjek takut menghadapi *menopause* yang sebentar lagi akan dialaminya karena gejala yang dialami sebelum mengalami *menopause* seperti lebih gemuk dan mudah lelah.

Menurut Kristianingtyas, Surjani dan Haryani (2013, h. 3-4) mengenai penelitian yang dilakukan pada wanita *perimenopause* di Kabupaten Kendal, sebagian besar wanita *menopause* mempunyai tingkat pengetahuan kurang sebanyak 41 subjek (45,6%), tingkat pengetahuan cukup sebanyak 21 subjek (23,3%) tingkat pengetahuan baik sebanyak 28 subjek (31,1%).

Berdasarkan permasalahan yang ada, penelitian ini penting dilakukan karena kebanyakan wanita yang menghadapi *menopause* belum mengetahui secara lengkap informasi tentang *menopause* sehingga mengakibatkan timbulnya kecemasan ketika menghadapi *menopause*. *Menopause* adalah proses kehidupan yang mampu mengganggu kualitas hidup seorang wanita (Reid dan Bryden, 2015, h.7). Adanya pengetahuan yang dimiliki tentang *menopause* dapat menurunkan kecemasan yang dialami oleh wanita. Perbedaan penelitian

ini dengan penelitian sebelumnya adalah penelitian ini mengenai "Hubungan pengetahuan dengan kecemasan pada wanita menghadapi *menopause*".

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan kecemasan pada wanita menghadapi *menopause*.

C. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan pengetahuan terutama di bidang psikologi klinis dan psikologi kesehatan mengenai masalah yang terjadi ketika menghadapi *menopause* .

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi tentang *menopause* yang bertujuan mengatasi masalah yang berkaitan dengan kecemasan untuk masyarakat luas khususnya wanita menjelang *menopause.*