

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses kehidupan pada umumnya manusia akan mencapai proses pertumbuhan dan perkembangan secara bertahap. Sepanjang rentang hidup manusia, perkembangan terjadi dalam beberapa fase atau beberapa tahap, yakni sebelum lahir (*prenatal*), setelah kelahiran (*postnatal*), anak-anak awal (*early childhood*), anak-anak tengah (*middle childhood*), anak-anak akhir (*late childhood*), masa remaja awal, remaja tengah sampai akhir, dewasa awal, dewasa tengah (*madya*) hingga dewasa akhir (*lansia*). (Maryati & Rezania, 2021). Semakin bertambahnya usia maka pertumbuhan serta perkembangan akan berhenti di suatu fase yang berdampak pada perubahan fungsi tubuh. Perubahan fungsi karena adanya proses menua, dimana terjadi suatu masa menopause. Sebelum sampai pada masa menopause, wanita akan menghadapi masa premenopause, pada tahap ini hormon esterogen akan menurun sehingga muncul sindrom premenopause. (Mufidah, 2022)

Masa *Premenopause* terjadi perubahan kondisi fisiologi dan psikologi pada wanita di karenakan adanya proses menua. Salah satu dari perubahan kondisi *psikologis premenopause* adalah depresi (rasa cemas) yang di karenakan penurunan hormon *esterogen*. Turunnya hormone *esterogen* menyebabkan turunnya *neurotransmitter* di dalam otak memberikan pengaruh terhadap suasana hati sehingga apabila *neurotransmitter* ini kadarnya rendah, maka akan muncul perasaan cemas yang merupakan pencetus terjadinya depresi ataupun stress. Beberapa wanita yang tidak mengetahui istilah menopause dan berkembangnya mitos – mitos tentang menopause menimbulkan ketakutan dan kecemasan di kehidupan wanita. (E. N. M. Muchsin & Fanda Yulvania, 2023)

World Health Organization (2015) di seluruh dunia sekitar 25 juta lebih wanita di perkirakan akan mengalami menopause. *World Health Organization* menunjukkan bahwa akan terjadi jumlah kenaikan menopause pada wanita setiap tahunnya yang sulit di hindakan. WHO memperkirakan tahun 2025 akan

mengalami kenaikan jumlah menopause pada wanita dari 107 juta jiwa menjadi 373 jiwa. Sedangkan pada tahun 2030, WHO memperkirakan bahwa ada sekitar 1,2 milyar wanita akan mengalami menopause. Kesehatan menopause sangat membutuhkan perhatian internasional. Mika Mediawati, (2020) dalam (Muarofah, 2022). Jumlah penduduk di Indonesia pada tahun 2017, mencapai jumlah sebanyak 261,89 juta jiwa diantaranya meliputi meliputi 130,31 juta wanita dengan jumlah wanita yang berusia 45 – 55 tahun dan jumlah wanita dengan umur menopause di perkirakan 15,8 juta jiwa. Jumlah wanita menopause yang berusia 45 – 55 tahun sebanyak 14,3 juta jiwa. Di Indonesia pada tahun 2020, mencapai jumlah 30,3 juta wanita yang mengalami menopause (BPS et al.,2017) dalam (Muarofah, 2022)

Gejala umum pada wanita menjelang menopause biasa yaitu rambut rontok, mudah tersinggung, susah tidur malam, sering berkeringat, dada terasa panas, vagina terasa kering dan gairah seks menurun. Perubahan – perubahan tersebut dirasakan selama 2 – 3 tahun sebelum masa menopause datang menimbulkan kecemasan. Perubahan – perubahan yang terjadi saat menjelang menjelang menopause sangat berpengaruh terhadap kondisi psikis yang dialami seorang wanita dalam fungsinya sebagai seorang istri, yang berakibat munculnya kecemasan dalam berhubungan suami istri.(Mufidah, 2022)

Secara umum kecemasan dapat diartikan sebagai gejala emosi yang muncul yang ditandai dengan rasa khawatir dan biasanya diikuti dengan rasa takut. (Santoso, 2021). Kecemasan merupakan perasaan individu dan pengalaman subjektif yang tidak diamati secara langsung dan perasaan tanpa objek yang spesifik di pacu oleh ketidaktahuan dan didahului oleh pengalaman baru.(Chusna, 2019). Kecemasan yang muncul saat menjelang menopause biasanya meliputi : perasaan gelisah dan khawatir terhadap perubahan fisik, sosial maupun seksual yang dialami yang membuat wanita merasa penampilannya tidak utuh lagi. Banyak dari wanita – wanita yang mengalami *premenopause* menjadi seseorang yang mudah mengalami rasa cemas. Kecemasan ini muncul sebagai akibat seringnya kekhawatiran yang menghantui dalam menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah mereka khawatirkan.(E. N. Muchsin & Heni, 2022)

Untuk mengurangi kecemasan dan dampak dari kecemasan yang dirasakan oleh wanita yang akan menghadapi menopause salah satunya adalah dengan adanya *social support* dari orang – orang terdekatnya terutama suami. Selain itu, wanita *premenopause* harus menumbuhkan rasa percaya diri yang tinggi, dengan memiliki kepercayaan yang tinggi, sehingga wanita tidak mudah terpengaruh terhadap orang lain dan akan mampu menerima perubahan – perubahan yang terjadi pada dirinya dengan senang hati. Disamping itu, adanya upaya yang dilakukan wanita dalam persiapan ketika menjelang menopause seperti menerapkan gaya hidup yang sehat, olahraga, mengkonsumsi makanan sehat, perbanyak minum air putih dan mengurangi konsumsi air teh manis, soda ataupun minuman beralkohol. Persiapan wanita menjelang menopause dari segi *psikologis* dengan banyak bersosialisasi dengan masyarakat, senam, meditasi serta mengikuti acara keagamaan untuk mengurangi kecemasan pada diri wanita. (E. N. Muchsin & Heni, 2022)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Desa Gondangan Jogonalan Klaten terhadap wanita menjelang menopause (*premenopause*) dari umur 40 – 55 tahun berjumlah 250 orang dari jumlah wanita *premenopause* tersebut dilakukan wawancara pada 10 orang ditemukan 6 wanita *premenopause* mengalami gejala rasa panas dan tiba-tiba membuat mereka menjadi tidak nyaman, cemas dengan ketidakteraturan siklus haid pada dirinya, cemas timbulnya penyakit setelah terjadi *menopause*. Sedangkan menurut 4 wanita yang menganggap menopause tidak perlu dikhawatirkan karena mereka merasa menopause merupakan proses alami. Dari uraian hasil studi pendahuluan, penulis tertarik untuk melakukan penelitian “Gambaran Tingkat Kecemasan Wanita Menjelang Menopause di Desa Gondangan Jogonalan Klaten”.

B. Rumusan Masalah

Kecemasan merupakan perasaan individu dan pengalaman subjektif yang tidak diamati secara langsung dan perasaan tanpa objek yang spesifik di pacu oleh

ketidaktahuan dan didahului oleh pengalaman baru.(Chusna, 2019). Gejala umum pada wanita menjelang menopause biasa yaitu rambut rontok, mudah tersinggung, susah tidur malam, sering berkeringat, dada terasa panas, vagina terasa kering dan gairah seks menurun. Perubahan – perubahan tersebut dirasakan selama 2 – 3 tahun sebelum masa menopause datang menimbulkan kecemasan. Perubahan – perubahan yang terjadi saat menjelang menopause sangat berpengaruh terhadap kondisi psikis yang dialami seorang wanita dalam fungsinya sebagai seorang istri, yang berakibat munculnya kecemasan dalam berhubungan suami istri.(Mufidah, 2022)

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat dirumuskan permasalahan penelitian yaitu” Bagaimana gambaran tingkat kecemasan wanita menjelang menopause di desa Gondangan, Jogonalan”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan pada wanita menjelang menopause

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan karakteristik responden : usia, pekerjaan dan pendidikan.
- b. Mendiskripsikan tingkat kecemasan pada wanita dalam menghadapi menopause
- c. Mendiskripsikan tingkat kecemasan pada wanita dalam menghadapi menopause berdasarkan karakteristik : usia, pekerjaan dan pendidikan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat dipakai untuk mengembangkan penelitian selanjutnya dan sebagai referensi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya mengenai gambaran tingkat kecemasan pada wanita menjelang menopause.

2. Manfaat Praktisi

a. Responden

Dengan adanya penelitian ini diharapkan responden memahami tentang fase yang akan dihadapi sehingga kedepannya tingkat kecemasan yang dirasakan responden menurun

b. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat memberi pengetahuan dan pemahaman kepada masyarakat khususnya kaum wanita yang akan menghadapi menopause tentang gambaran tingkat kecemasan yang dialami wanita dalam menghadapi menopause

c. Perawat / Tenaga Medis

Diharapkan penelitian ini dapat memperkaya ilmu keperawatan, khususnya keperawatan maternitas dan keperawatan jiwa dalam membuat promosi kesehatan dan pengembangan model asuhan keperawatan pada wanita menopause di masa mendatang.

d. Pelayanan Kesehatan

Diharapkan dengan adanya penelitian ini menjadi perhatian pelayanan kesehatan dalam meningkatkan layanan kesehatan bagi masyarakat.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat memberi masukan yang bersifat positif dalam mengembangkan penelitian selanjutnya

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Judul (Peneliti,tahun)	Metode	Hasil
1	TINGKAT KECEMASAN PADA IBU MENJELANG MENOPAUSE (E. N. Muchsin & Heni, 2022)	Rancangan penelitian yang digunakan adalah menggunakan penelitian deskriptif.Dengan Tehnik Sampling yang digunakan adalah purposive sampling.	Hasil penelitian yang dilakukan dari 30 responden, setengah dari responden memiliki tingkat kecemasan sedang sebanyak 15 responden (50%), hampir setengah dari responden memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 10 responden (33%), sebagian kecil dari responden tidak memiliki kecemasan sebanyak 3 responden (10%).
2	GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN PADA PEREMPUAN MENOPAUSE DI JUNJUNG BUIH III PALANKARAYA(Ch usna, 2019)	Desain penelitian menggunakan deskriptif, Dalam pengambilan data menggunakan pendekatan waktu cross-sectional	Tingkat kecemasan pada perempuan menopause di Junjung Buih III Palangkaraya adalah sedang (50%).
3	FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT KECEMASAN IBU PADA MASA MENOPAUSE DI DESA KRUENG MEURIAM KECAMATAN TANGSE KABUPATEN PIDIE (Fithriyana, 2019)	Jenis penelitian ini dalam bentuk descriptive analitik dengan pendekatan cross sectional. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan secara propotional sampling dengan penetapan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin sehingga diperoleh sampel sebanyak 60 sampel.	Berdasarkan hasil telaah didapatkan kesimpulan ada hubungan antara pengetahuan $p = 0,021$, ada hubungan antara sikap $p = 0,032$, ada hubungan antara dukungan keluarga $p = 0,004$, dan ada hubungan antara perubahan fisik $p = 0,040$ dengan kecemasan ibu pada masa menopause.