

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Premenopause adalah suatu masa peralihan menopause yang terjadi beberapa tahun sebelum menopause, yang meliputi perubahan dari siklus-siklus ovulatorik menjadi anovulatorik, dengan tanda ketidakteraturan siklus haid (Abril, 2016). Premenopause merupakan kondisi dimana tubuh mulai berinteraksi menuju menopause. Masa ini dapat terjadi selama 2-8 tahun, dan ditambah 1 tahun diakhir menuju menopause. Biasanya masa premenopause terjadi pada usia diatas 40 tahun, tapi juga banyak yang mengalami perubahan ini saat usia masih dipertengahan tahun (Soares, 2013).

Tanda-tanda terjadinya premenopause yaitu menstruasi menjadi tidak teratur, kotoran haid yang keluar banyak sekali ataupun sangat sedikit, muncul gangguan vasomotoris berupa penyempitan atau pelebaran atau pembuluh – pembuluh darah, merasa pusing disertai sakit kepala, berkeringat tiada hentinya, atau gangguan sakit syaraf (Agung, 2019). Sedangkan gejala yang menyertai sindrom premenopause, meliputi semburan panas dari dada hingga wajah, berkeringat pada malam hari, kekeringan vagina, penurunan daya ingat, insomnia, depresi (rasa cemas), mudah lelah, rasa sakit ketika berhubungan seksual. Munculnya gejala premenopause ini dapat menyebabkan berbagai keluhan pada wanita dan akan menjadi sangat serius jika tidak ditangani karena dapat menimbulkan perubahan yang menyebabkan kecemasan pada wanita (Fajriatun Zahra, Rita Sopiatur, S.ST., 2018).

Perubahan fisik pada ibu premenopause diantaranya kulit menipis, keriput timbul pigmentasi pada kulit, kuku rapuh dan berwarna kuning, mulut kering serta lidah seperti terbakar, mata kering, rambut menipis, vagina kering, tulang menjadi keropos dan mudah

patah. Perubahan psikologis pada ibu premenopause diantaranya merasa tua, tidak menarik lagi, rasa tertekan karena takut menjadi tua, lebih sensitive dan emosional (marah, cemas, depresi) takut tidak dapat melayani suami dengan baik. Wanita premenopause secara emosiona lebih labil, gugup atau gelisah, terjadi perubahan mood, iritabilitas, ansietas dan depresi. Lebih kurang 70% wanita premenopause mengalami keluhan vasomotorik, depresi, dan keluhan psikis dan somatic lainnya dan 90% wanita premenopause mengeluh mudah tersinggung, berasa takut, gelisah, dan mudah marah (Yazia & Hamdayani, 2020).

Menurut WHO (2019), pada tahun 2019, didapati rata-rata usia menopause wanita di negara- negara seperti Paraguay, Colombia, Italia dan negara-negara di Asia seperti Korea, Jepang, Malaysia rata-rata usia menopause wanita menjadi lebih awal, yaitu sekitar 46 tahun di Negara maju pun seperti Amerika Serikat usia menopause dari 53,2 tahun menjadi 47 tahun. Di Indonesia dari rata-rata usia menopause 47 tahun sebelum tahun 2015, pada tahun 2019 rata-rata usia menopause menjadi 51 tahun. Tahun 2020 diperkirakan jumlah wanita yang hidup dalam usia menopause adalah 30,3 juta orang (Kartini, 2020).

Tahun 2025 di Indonesia diperkirakan akan ada 60 juta perempuan menopause. Tahun 2016 saat ini di Indonesia baru mencapai 14 juta perempuan menopause atau 7,4 % dari total populasi yang ada. Sementara perkiraan umur rata-rata usia menopause di Indonesia adalah 48 tahun (Abril, 2016). Tahun 2019 di wilayah Kabupaten Pati jumlah penduduk laki-laki berjumlah 609.984 jiwa sedangkan wanita berjumlah 649.606 jiwa jadi total penduduk di Kabupaten Pati berjumlah 1.259.590 jiwa. Wanita dengan usia 45-55 tahun berjumlah 8.661 jiwa (*Badan Pusat Statistik Kabupaten Pati, 2019*)

Wanita pada masa ini seringkali menjadikannya suatu hal yang menakutkan, kecemasan ini berawal dari pemikiran bahwa wanita menjadi tidak sehat, tidak bugar, dan tidak

cantik lagi, padahal masa menopause dan premenopause merupakan salah satu fase yang harus dijalani seorang wanita dalam kehidupannya, seperti halnya fase-fase kehidupan yang lain, yaitu masa kanak-kanak, dan masa reproduksi. Namun munculnya rasa kecemasan yang berlebihan itu menyebabkan mereka sangat sulit menjalani masa ini, sedangkan usia menopause itu sendiri berbeda-beda usia rata-rata adalah 45 - 55 tahun, dan sedikit lebih awal atau sedikit terlambat dari angka diatas juga dapat dianggap normal (R.A. Helda Puspitasari, 2020).

Gejala-gejala psikologis pada masa pre menopause adalah perasaan murung, kecemasan, perasaan yang berubah-ubah, labilitas emosi, gangguan daya ingat, konsentrasi berkurang, sulit mengambil keputusan, merasa tidak berharga. Penyebab timbulnya kecemasan ibu premenopause dikarenakan ketidakseimbangan hormone dan faktor emosional sehingga mengalami kecemasan yang tinggi (Arsy et al., 2018). Gejala-gejala fisik yang dapat timbul pada pre menopause adalah semburan rasa panas (*hot flushes*) dan keringat pada malam hari, kelelahan, insomnia, kekeringan kulit dan rambut, sakit dan nyeri pada persendian, sakit kepala, palpitasi (denyut jantung cepat dan tidak teratur), dan berat badan bertambah (Rosanti, Triani, Tri Anjaswarni, 2017). Gejala premenopause syndrome 64% mengalami penurunan libido, 82,2% haid tidak teratur, 69 % mengalami depresi dan gangguan psikis, dan 17% sebagian tidak mengalami keluhan sama sekali karena haid yang tidak muncul lagi (R.A. Helda Puspitasari, 2020).

Gambaran diri adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu yang secara berkesinambungan dimodifikasi dengan pengalam baru setiap individu (Abril, 2016).

Seseorang memiliki gambaran diri buruk jika fungsi perannya tidak bisa dilakukan dengan optimal. Dalam menjalankan fungsi peran akan muncul ketegangan peran karena perubahan-perubahan yang berkaitan dengan kondisi seseorang. Sebagaimana ketika wanita mengalami pre menopause mereka akan mengalami perubahan-perubahan baik fisik maupun psikis. Dimana perubahan-perubahan yang terjadi tersebut akan memengaruhi peran mereka dalam kehidupan sehari-hari, sehingga perlu dipahami oleh wanita itu sendiri (Sulisetyawati, 2011).

Kecemasan adalah kondisi emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas (Annisa & Ifdil, 2016). Rasa khawatir, gelisah, takut, panik, dan sebagainya merupakan gejala umum akibat cemas. Seringkali cemas menimbulkan keluhan fisik berupa berdebar-debar, berkeringat, sakit kepala, bahkan gangguan fungsi seksual dan lain-lain. Tahapan perkembangan merupakan salah satu stressor psikologis. Misalnya, masa remaja, masa dewasa, menopause, usia lanjut; yang secara alamiah akan dialami oleh setiap orang. Apabila tahapan perkembangan tersebut tidak dapat dilampaui dengan baik (tidak mampu beradaptasi), akan terjadi kecemasan (Rosanti, Triani, Tri Anjaswarni, 2017).

Tingkat kecemasan adalah suatu rentang respon yang membagi individu apakah termasuk, cemas ringan, sedang, berat atau bahkan panik. Dikatakan kecemasan cemas ringan jika individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Kemampuan melihat dan mendengarnya menjadi meningkat. Cemas ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan kreativitas. Kecemasan sedang memungkinkan individu berfokus pada masalah yang sedang dihadapi dan mengesampingkan yang lain sehingga menyebabkan lapang persepsi menyempit dan kemampuan melihat dan mendengarnya menurun. Beberapa kemampuan

menjadi tertutup tetap masih bisa dilakukan dengan petunjuk. Kecemasan berat sangat mempengaruhi lapang persepsi individu-individu cenderung berfokus pada hal yang kecil dan tidak dapat berfikir tentang hal lain. Kecemasan muncul beberapa kali dan sulit dikendalikan sebab kecemasan tersebut berupa kejadian yang mungkin akan membahayakan masa depannya. Kondisi ini kebanyakan akan mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Panik yaitu terjail peningkatan aktivitas motorik, penurunan kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, gangguan persepsi, kehilangan kemampuan berfikir secara rasional. Panik merupakan pengalaman yang menakutkan dan bisa melumpuhkan seseorang (Suhaidah et al., 2013a).

Kecemasan yang dirasakan ibu premenopause umumnya dikarenakan berakhirnya masa reproduksi yang berarti berhentinya nafsu seksual selagi menyadari dirinya akan menjadi tua, yang berarti kecantikan akan memudar. Dengan hal itu, vitalis dan fungsi organ-organ tubuh juga akan menurun. Hal ini tentu juga akan menghilangkan kebanggaannya sebagai wanita, dan keadaan ini dikhawatirkan akan mempengaruhi gambaran diri yang negatif. Jika kondisi ini tidak cepat diatasi maka akan mengakibatkan stress atau bahkan depresi (Yazia & Hamdayani, 2020).

Hasil penelitian hubungan gambaran diri dengan tingkat kecemasan wanita masa premenopause di Desa Krikil, Kecamatan Sumber, Kabupaten Rembang dari 157 responden di Desa Krikilan Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang sebagian besar responden tidak menerima perubahan gambaran diri pada masa pre menopause (63,1%) dan responden yang menerima gambaran dirinya pada masa pre menopause (36,1%) (Abril, 2016). Di daerah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru, Malang. Hubungan gambaran diri dengan tingkat kecemasan pada ibu menopause di Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru, Malang mayoritas responden (83,3%) memiliki gambaran diri positif

karena kebanyakan responden telah mengalami menopause lebih dari 2 tahun dan responden yang memiliki gambaran diri negative (16,7%) (Rosanti, Triani, Tri Anjaswarni, 2017).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan Oktober banyak wanita dengan usia sekitar 45-55 tahun, dari 10 responden ibu premenopause yang sudah di wawancarai 6 responden diantaranya memiliki tingkat kecemasan sedang dengan rasa takut dan muncul gambaran diri negatif seperti kurang percaya diri dengan berat badan sekarang, merasa tidak cantik lagi dan sering kelelahan saat beraktifitas karena dipengaruhi oleh perubahan-perubahan fisik yang menjadi tidak menarik dan gangguan fungsi tubuh yang menyebabkan wanita tersebut berpikiran negatif dengan tubuhnya. Wanita tersebut sebagai ibu rumah tangga yang ekonominya menengah ke bawah, sehingga mereka cemas dengan penampilannya karena tidak bisa berpenampilan menarik di depan suaminya. Maka dari itu ada hal yang wanita tersebut khawatirkan jika perubahan fisiknya tidak menarik mereka akan ditinggalkan suaminya. Dan peneliti juga mendapatkan 4 responden memiliki tingkat kecemasan ringan, mereka selalu merasa waspada akan terjadi sesuatu dan gambaran dirinya positif, mereka sebagai wanita karir tidak begitu cemas akan penampilannya karena mereka menjaga penampilannya supaya di depan suami tetap cantik dan menarik di usia 45 – 55 tahun. Dari 10 responden ada salah satu responden yaitu ibu peneliti, usianya sekarang memasuki 51 tahun dan ia berkata bahwa menstruasi tidak teratur, badannya terasa capek saat beraktifitas seharian, emosinya tidak terkontrol, takut berat badan naik, takut keriput dan penglihatannya sudah tidak jelas.

Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang Hubungan Antara Gambaran Diri Dan Tingkat Kecemasan Ibu Pre Menopause di Desa Sukoharjo Kecamatan Wedarijaksa Kabupaten Pati.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, rumusan masalah penelitian ini adakah Hubungan Antara Gambaran Diri Dan Tingkat Kecemasan Ibu Pre Menopause di Desa Sukoharjo Kecamatan Wedarijaksa Kabupaten Pati?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Antara Gambaran Diri Dan Tingkat Kecemasan Ibu Pre Menopause di Desa Sukoharjo Kecamatan Wedarijaksa Kabupaten Pati.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini :

- a. Mengetahui gambaran gambaran diri ibu pre menopause di Desa Sukoharjo Kecamatan Wedarijaksa Kabupaten Pati.
- b. Mengetahui tingkat kecemasan ibu pre menopause di Desa Sukoharjo Kecamatan Wedarijaksa Kabupaten Pati.
- c. Menganalisis hubungan gambaran diri dan tingkat kecemasan ibu pre menopause di Desa Sukoharjo Kecamatan Wedarijaksa Kabupaten Pati.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan, serta ketrampilan bagi profesi keperawatan. Serta mengetahui hubungan antara gambaran diri dan tingkat kecemasan.

2. Manfaat bagi keilmuan keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah keilmuan dibidang keperawatan dan juga dapat menjadi referensi, bahan, dan perbandingan untuk penelitian selanjutnya.

3. Bagi peneliti

Dengan melakukan penelitian ini diharapkan peneliti dapat menambah pengetahuan, mengenai hubungan antara gambaran diri dan tingkat kecemasan ibu pre menopause.

4. Bagi responden

Penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi dan ilmu pengetahuan kepada ibu-ibu yang belum mengetahui tentang gambaran diri dan tingkat kecemasan ibu pre menopause.

5. Bagi institusi

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya dengan variable maupun metode penelitian yang berbeda, serta menambah ilmu pengetahuan mengenai gambaran diri dan tingkat kecemasan ibu pre menopause.