

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Premenopause adalah menurunnya fungsi generatif yang berasal dari ovarium sehingga pada pemenuhan hormon estrogen akan berkurang nantinya mengakibatkan sistem hormonal pada tubuh mengalami kemunduran (Putri et al., 2020). Kemunduran yang terjadi pada masa premenopause yaitu kemunduran di fisik serta psikisnya, kemunduran fisik ditandai pada munculnya flek hitam pada area kulit wajah, rambut beruban, menurunnya sistem pendengaran, sistem penglihatan memburuk, pergerakan melambat , serta kelainan fungsi organ reproduksi. Sedangkan kemunduran psikologis yaitu meningkatnya emosional, penurunan aktivitas seksual, penurunan minat dalam berpenampilan (Afriani & Fatmawati, 2020).

Gejala yang menyertai saat premenopause yaitu *hot flushes* (rasa panas dari dada sampai wajah), *night sweat* (berkeringat malam hari), mengalami kenaikan berat badan, penurunan daya ingat, sulit tidur, depresi, penurunan libido (penurunan gairah seks) (Septiani & Muslihati, 2019).

WHO pada tahun 2014 menyatakan bahwa tahun 2030 nanti diperkirakan terdapat kurang lebih 1,2 miliar jumlah wanita diseluruh dunia yang akan memasuki masa menopause serta kurang lebih 80% terjadi pada negara berkembang. Pada Indonesia tahun 2025 nanti diperkirakan terdapat sekitar 60 juta perempuan menopause dan kisaran usia wanita menopause

Indonesia yaitu pada usia 48 tahun (Nabila et al., 2019). Di tahun 2020 daerah Kabupaten Grobogan jumlah penduduk laki-laki berjumlah 729.829 jiwa sedangkan perempuan berjumlah 723.697 jiwa jadi total penduduk Kabupaten Grobogan berjumlah 1.453.526 jiwa. perempuan dengan usia 45-55 tahun berjumlah 48.908 jiwa (Nur, 2021).

Pada masa premenopause terjadi perubahan-perubahan tertentu salah satunya adalah terjadi perubahan hormonal pada perempuan, menurunnya produksi hormon estrogen berakibat pada ovarium, uterus, alat kelamin kehilangan kelenturan dan kekuatannya serta mengalami penurunan bahkan bisa mengalami atrofi (Wibowo & Nadhilah, 2020). Organ-organ yang bergantung pada hormon estrogen seperti tulang secara perlahan akan mudah terkena osteoporosis, kadar kolesterol serta trigliserida semakin tinggi, kelelahan serta rasa cemas akan muncul. Khawatir pada perubahan penampilan fisik perempuan akan menghasilkan perempuan tidak menyenangkan dalam melewati masa menopause (Wibowo & Nadhilah, 2020).

Perubahan yang terjadi saat premenopause di perubahan fisik yaitu menstruasi jadi tidak teratur, rasa panas yang mendadak menyerang tubuh, mengalami berkeringat di malam hari, mengalami *insomnia*, mengalami kekeringan pada vagina, mengalami *dyspareunia* (rasa sakit ketika berhubungan seksual), mengalami kelelahan, muncul flek hitam pada kulit terutama area wajah (Zuhana et al., 2016). Kebanyakan wanita takut dengan istilah “menopause” sebab ada perubahan-perubahan yang timbulkan,

perubahan semakin sangat serius bila tidak segera ditangani dapat menyebabkan kecemasan pada perempuan (Zuhana et al., 2016).

Kebanyakan perempuan premenopause merasakan rasa cemas karena perubahan yang ditimbulkan. perempuan premenopause sering merasakan tertekan di kehidupan sehari-harinya, misalnya merasakan tidak diharapkan lagi karena anaknya sudah dewasa serta hidup mandiri, takut diceraikan suami, kehilangan anggota keluarga, serta sebab penyakit yang dideritanya, merasa takut suaminya kecewa dengan keadaannya karena adanya penurunan aktivitas seksual, merasa telah tidak menarik lagi karena adanya perubahan di area kulit sehingga muncul kurang rasa percaya diri, merasa sudah tidak bugar lagi (Zuhana et al., 2016).

Kecemasan (*anxiety*) ialah perasaan tidak nyaman yang umumnya berupa perasaan gelisah, takut, atau khawatir yang artinya manifestasi dari faktor psikologis dan fisiologis. Gangguan psikis yang muncul saat premenopause ialah munculnya kecemasan yang dikarenakan ada perubahan yang terjadi pada tubuh (Pusparatri et al., 2020). Kecemasan yang ada pada perempuan saat memasuki masa menopause sering berhubungan dengan munculnya rasa khawatir menjadi tua, lemah, dan tidak memiliki kekuatan, sehingga perempuan yang menghadapi menopause merasakan cemas pada hal tersebut tersebut (Pusparatri et al., 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Umi Mar'atun tahun 2014 dalam Edita Pusparatri, Ali Solikin tahun 2020 tentang "Pengetahuan Premenopause Menggunakan Kecemasan Perempuan Menghadapi Menopause di Desa

Karang Rejo Kecamatan Juwana Kabupaten Pati” dilakukan pada 14 orang perempuan premenopause diperoleh data sebesar 50% perempuan kurang paham perihal premenopause serta kecemasan dalam menghadapinya, 42,8% perempuan tidak paham perihal premenopause dan tidak ada kecemasan saat menghadapi premenopause dan 7,1% perempuan tahu tentang premenopause serta tidak ada kecemasan saat menghadapi premenopause, ini dapat disimpulkan bahwa responden berpengetahuan rendah tentang premenopause dikarenakan minimnya informasi yang diperoleh sebagai akibatnya berpengaruh pada tingkat kecemasan perempuan saat menghadapi masalah ini (Pusparatri et al., 2020).

Tingkat kecemasan adalah suatu rentang respon yang membagi individu apakah individu tersebut termasuk pada tidak ada kecemasan, kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan panik. Dikatakan tidak cemas jika seseorang pada keadaan normal, memiliki rasa aman dan tidak mudah emosional. Kecemasan ringan bila individu mengalami rasa tegang dalam kehidupannya dan menyebabkan seseorang lebih waspada sehingga dapat menaikkan kemampuan dalam melihat dan mendengar menjadi semakin tinggi (Chrisnawati & Aldino, 2015).

Kecemasan sedang kemungkinan individu serius pada persoalan yang dilalui serta tidak mementingkan hal lain sehingga mengakibatkan suatu persepsi menurun serta indera penglihatan dan pendengaran menjadi menurun. Kecemasan berat sangat mempengaruhi persepsi seseorang. Seseorang akan lebih fokus dalam hal kecil dan tidak mampu memikirkan perihal lain.

Kecemasan ini sulit dikendalikan sebab mengandung peristiwa yang mungkin dapat berbahaya di masa depan, dalam keadaan ini umumnya banyak berpengaruh di kehidupan sehari-hari. Panik di tingkat ini terjadi peningkatan motoric, menurunnya hasrat untuk berhubungan dengan orang sekitarnya gangguan persepsi kehilangan berfikir secara rasional, seseorang yang panik tidak mampu berkomunikasi dan berfungsi secara efektif. kondisi panik yang berlebihan akan menyebabkan kelelahan hingga kematian. Tetapi kondisi ini dapat diobati dengan aman dan efektif (Chrisnawati & Aldino, 2015).

Hasil penelitian tentang “Hubungan Pengetahuan Tentang Perubahan Fisik dan Psikis Perempuan Klimakterium Terhadap Kecemasan di Loa Bakung” dari 71 responden sebagian besar memiliki pengetahuan baik tentang perubahan fisik dan perubahan psikis di masa klimakterium (59,2%) dengan tingkat tidak mempunyai kecemasan (66,2%) dan responden yang memiliki pengetahuan kurang baik tentang perubahan fisik serta perubahan psikis pada masa klimakterium (40,8%) menggunakan tingkat kecemasan ringan (33,8%) (Syukur, 2017). Hasil penelitian lain dari “Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Perubahan Fisiologis dan Psikologis Fase Premenopause Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pralansia” dari 90 responden sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan tinggi tentang perubahan fisiologis dan psikologis pada fase premenopause (46,7%) dengan tingkat tidak mempunyai kecemasan (64,3%) serta responden yang memiliki pengetahuan rendah tentang perubahan fisiologis dan psikologis pada fase premenopause (10,4%) dengan tingkat kecemasan sedang (58,3%) (Zulina & Anggreny, 2014).

Masa premenopause terjadi perubahan tertentu salah satunya terjadi perubahan pada hormonal wanita. Penurunan produksi hormone esterogen dapat mengalami proses degenerasi atau kemunduran fungsi organ yang akan mengakibatkan terjadinya perubahan pada fisik dan perubahan psikologis. Perubahan fisik yang terjadi yaitu menstruasi tidak teratur, rasa panas yang muncul di tubuh, mengalami berkeringat berlebih saat malam hari, mengalami kesulitan untuk tidur, mengalami kekeringan di area vagina, mengalami rasa sakit ketika berhubungan seksual, muncul flek hitam pada kulit area wajah jika tidak segera ditangani dengan benar dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan yang terjadi yaitu timbul rasa kurang percaya diri akibat perubahan fisik yang terjadi terutama perubahan pada area kulit, merasa takut suaminya pergi karena merasa sudah tidak cantik dan bugar lagi (DH & Yuliana, 2019).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada bulan September pada wanita berusia 45-55 tahun di Desa Ngombak Kecamatan Kedungjati Kabupaten Grobogan, dari 10 responden ibu premenopause ada 7 orang ibu mengalami perubahan fisik diantaranya mengalami perubahan pada kulitnya yaitu muncul flek hitam yang mengganggu penampilan sehingga ibu menjadi cemas dan 3 orang ibu juga mengalami perubahan fisik pada berat badannya namun tidak disertai rasa cemas karena ibu sudah banyak mendapatkan informasi tentang premenopause.

Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang Hubungan Antara Perubahan Fisik Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Premenopause di Desa Ngombak Kecamatan Kedungjati Kabupaten Grobogan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan, rumusan masalah penelitian ini “Adakah Hubungan Antara Perubahan Fisik Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Premenopause di Desa Ngombak Kecamatan Kedungjati Kabupaten Grobogan ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis Hubungan Antara Perubahan Fisik Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Premenopause di Desa Ngombak Kecamatan Kedungjati Kabupaten Grobogan.

2. Tujuan Khusus

Penelitian ini :

- a. Mengetahui gambaran tentang perubahan fisik pada ibu premenopause di Desa Ngombak Kecamatan Kedungjati Kabupaten Grobogan.
- b. Mengetahui gambaran tingkat kecemasan ibu premenopause di Desa Ngombak Kecamatan Kedungjati Kabupaten Grobogan.

- c. Mengetahui hubungan antara perubahan fisik dengan tingkat kecemasan pada ibu premenopause di Desa Ngombak Kecamatan Kedungjati Kabupaten Grobogan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang perubahan fisik pada ibu premenopause sehingga diharapkan mampu menurunkan kecemasan pada ibu premenopause.

2. Manfaat bagi keilmuan keperawatan

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

3. Bagi peneliti

Dengan melakukan penelitian ini diharapkan peneliti bisa menambah pengetahuan, mengenai hubungan antara perubahan fisik dengan tingkat kecemasan pada ibu premenopause.

4. Bagi responden

Penelitian ini mampu dijadikan sumber informasi dan ilmu pengetahuan kepada ibu-ibu yang belum mengetahui tentang perubahan fisik dengan tingkat kecemasan pada ibu premenopause.

5. Bagi institusi

Penelitian ini mampu menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya dengan variabel ataupun metode penelitian yang berbeda, dan menambah ilmu pengetahuan tentang perubahan fisik dengan tingkat kecemasan pada ibu premenopause.

6. Bagi peneliti lain

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya supaya penelitian ini mampu menjadi acuan atau pedoman untuk peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian tentang hubungan antara perubahan fisik dengan tingkat kecemasan pada ibu premenopause.