

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Premenopause merupakan hal yang sangat dikhawatirkan dan ditakuti oleh setiap wanita. Perubahan yang terjadi selama masa pre premenopause akan menimbulkan produksi hormon esterogen menurun disertai dengan keluhan psikologi mauun fisik, yang ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur dengan perdarahan haid yang memanjang dan ukuran perdarahan banyak yang disertai nyeri. Seiring dengan peningkatan usia, akan timbul beragam perubahan dalam fungsi tubuh individu. Perubahan umumnya timbul di usia lanjut, entah perubahan fisiologis ataupun psikologis. Timbulnya perubahan umumnya terjadi pada perempuan, terlihat dari adanya fase premenopause. Ada beberapa gejala umum yang sering dialami wanita saat premenopause, yaitu menstruasi tidak teratur, masalah pada saluran kemih, sensasi rasa panas (hot flashes), sulit tidur atau insomnia, vagina terasa kering saat berhubungan seksual, gairah seks menurun, dan masalah psikologis yang sering membuat perempuan mudah lelah, tersinggung, cemas serta mengalami mood swing.

Secara medis istilah premenopause adalah suatu kondisi fisiologis pada wanita yang telah memasuki proses penuaan, yang ditandai dengan menurunnya kadar hormonal esterogen dari ovarium yang sangat berperan dalam hal reproksi dan seksualitas. Sebelum terjadi fase premenopause biasanya di dahului fase premenopause, dimana pada fase premenopause ini

terjadi peralihan dari masa subur menuju masa tidak adanya pembuahan. Sebagian besar wanita mulai mengalami gejala pre premenopause pada usia 40 an dan puncaknya tercapai pada usia 50 tahun yaitu terjadinya masa premenopause. Adanya perubahan hormon dan keluhan-keluhan pada wanita usia lanjut tersebut akan mempengaruhi ketidaknyamanan wanita.

Masa premenopause dimulai sekitar umur 40-55 tahun dimana masa tersebut terjadi penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron. Sehingga menyebabkan adanya berbagai perubahan diantara perubahan fisik seperti menstruasi lebih sedikit, siklusnya lebih panjang, lebih pendek atau tidak beraturan sama sekali, *hot flushes* (rasa panas) 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), berat badan bertambah, bentuk tubuh yang berubah (Emi dalam Jannah, 2018). Wanita Sebelum menginjak masa premenopause, akan didahului dengan masa premenopause. Pada masa ini timbul perubahan fisiologis seperti ketidakteraturan haid, *hot flushes*, *dispareunia*, sulit tidur dan kekeringan pada vagina. Kecemasan sering dihubungkan karena adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan. (Hermawati dalam Jannah, 2018)

Perubahan fisik meliputi siklus menstruasi tidak teratur, *hot flashes*, kekeringan vagina, perubahan kulit, berkeringat dimalam hari, insomnia kerapuhan tulang, badan menjadi gemuk dan munculnya gejala penyakit. Sedangkan perubahan pada psikis ditandai dengan munculnya kecemasan,

penurunan kemampuan mengingat, stress dan depresi (Kasdu,2012). Perubahan-perubahan yang terjadi secara fisik, psikis maupun seksual akan menyebabkan wanita yang sedang menghadapi premenopause cemas dan khawatir. Kecemasan yang mereka alami sering dihubungkan dengan kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang sebelumnya belum pernah terjadi.

Gangguan kecemasan dianggap sebagai bagian dari satu mekanisme pertahanan diri yang dipilih secara alamiah oleh makhluk hidup bila menghadapi sesuatu yang mengancam atau membahayakan dirinya. Namun kecemasan ini umumnya bersifat relative artinya ada orang-orang yang cemas dan dapat tenang kembali setelah mendapat dukungan daari orang-orang di sekitarnya namun ada juga orang-orang yang terus menerus cemas meskipun orang disekitarnya memberikan dukungan. Kecemasan yang timbul pada wanita usia pertengahan saat mengetahui tentang adanya premenopause sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan. Merasa cemas dengan berakhirnya masa reproduksi yang berarti berhentinya nafsu seksual dan fisik. Apalagi menyadari bahwa dirinya akan menjadi tua yang berarti kecantikan akan mundur. Seiring dengan hal itu vitalitas dan fungsi organ-organ tubuhnya akan menurun. Hal ini dapat menghilangkan kebanggaannya sebagai seorang wanita. Keadaan ini dikhawatirkan akan mempengaruhi hubungannya dengan suami maupun dengan lingkungan soisialnya (Lestari dalam Desmita, 2017). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hekhmawati

(2016) melaporkan bahwa perubahan fisik yang sering terjadi pada wanita premenopause yaitu hot flush (81,3%), insomnia (65,3%), vagina menjadi kering (58,7%), dan nyeri sendi (57,3%). Perubahan fisik yang dialami pada wanita premenopause tersebut dapat mempengaruhi kondisi psikologis. Perubahan psikologis tersebut muncul karena perubahan fisik serta hormonal yang berakibat pada peningkatan sensitivitas pada wanita.

Menurut *World Health Organization* (WHO), di Asia pada tahun 2025 jumlah wanita berusia tua akan meningkat dari 107 juta menjadi 373 juta. sindroma premenopause dan premenopause dialami oleh banyak perempuan hampir di seluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia. Menurut data salah satu peneliti gejala yang paling banyak dilaporkan adalah 40% merasakan hot flashes, 38% mengalami sulit tidur, 37% merasa cepat lelah dalam bekerja, 35% sering lupa, 33% mudah tersinggung, 26% mengalami nyeri pada sendi dan merasa sakit kepala yang berlebihan 21% dari seluruh jumlah wanita premenopause.

Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian Indrias (2014), Moundi (2014) dan Sugiyanto (2014) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perubahan fisik dengan kecemasan dan perubahan psikologis pada wanita premenopause. Hasil dari penelitian-penelitian tersebut menyatakan bahwa responden menjadi cemas karena perubahan fisik yang terjadi mengakibatkan penilaian dan perhatian suami terhadap dirinya menjadi berkurang.

Penelitian yang dilakukan oleh Sugiyanto (2014) didapatkan hasil bahwa perubahan fisik pada wanita premenopause dapat berpengaruh terhadap kondisi psikologi seperti mudah tersinggung, kecemasan, stres, daya ingat menurun dan depresi. Perubahan pada masa premenopause seringkali menimbulkan rasa ketidaknyamanan ataupun kekhawatiran. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Lusiana (2014) yang menyimpulkan bahwa ada hubungan antara perubahan fisik dengan kecemasan wanita dalam menghadapi premenopause. Wanita yang semula aktif dalam berbagai kegiatan di masyarakat dapat menjadi terganggu kegiatannya dikarenakan berbagai keluhan yang ditimbulkan oleh perubahan fisik masa premenopause.

Upaya yang dilakukan untuk menghadapi kecemasan masa premenopause maka perlu adanya perawat sebagai tenaga kesehatan dapat berperan sebagai konselor dan edukator tentang pengetahuan premenopause untuk membantu ibu-ibu dalam meningkatkan pemahaman premenopause dan berbagai perubahan yang terjadi dan juga perlunya peran keluarga supaya tetap mempertahankan kepeduliannya khususnya peran suami dalam memberi dukungan psikologis untuk menghindari kecemasan dan rasa tidak percaya diri dalam menghadapi perubahan fisik yang terjadi pada masa premenopause. Dimana dalam hal ini sebaiknya dilakukan jauh sebelum masuk premenopause untuk menghindari timbulnya pikiran negatif ketika mulai memasuki masa premenopause (Dwi Sulisetyawati, 2011).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada bulan Januari terhadap 15 wanita pekerja di Kabupaten Batang dengan usia premenopause, peneliti melakukan pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner, didapatkan hasil 9 wanita dengan perubahan fisik ringan dengan tingkat kecemasan normal, 3 wanita dengan perubahan fisik ringan dengan tingkat kecemasan ringan, 3 wanita dengan perubahan fisik berat dengan tingkat kecemasan sedang. Berdasarkan kesenjangan hasil penelitian tersebut, maka penulis tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan perubahan fisik dengan tingkat kecemasan pada wanita usia pertengahan dalam menghadapi fase premenopause di Kelurahan Sambong, Kabupaten Batang.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan pada latar belakang diatas, sehingga dapat dirumuskan masalah yang ingin diteliti lebih lanjut yaitu hubungan antara perubahan fisik dengan tingkat kecemasan pada wanita usia pertengahan dalam menghadapi fase premenopause di Kelurahan Sambong, Kabupaten Batang ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan perubahan fisik dengan tingkat kecemasan pada wanita usia pertengahan dalam menghadapi fase premenopause di Kelurahan Sambong, Kabupaten Batang

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui perubahan fisik pada wanita usia pertengahan dalam menghadapi fase premenopause di Kelurahan Sambong, Kabupaten Batang.
- b. Mengetahui tingkat kecemasan pada wanita usia pertengahan dalam menghadapi fase premenopause di Kelurahan Sambong, Kabupaten Batang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya konsep atau teori yang menyokong perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya ilmu maternitas yang terkait dengan masa premenopause, perubahan fisik dan tingkat kecemasan di masa premenopause.

2. Manfaat praktis

a. Bagi mahasiswa

Sebagai referensi untuk penelitian lebih lanjut tentang tingkat kecemasan wanita dalam menghadapi premenopause.

b. Bagi Universitas Ngudi Waluyo

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan yang bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya mengenai tingkat kecemasan wanita dalam menghadapi masa premenopause dan juga dapat menambah koleksi kepustakaan institusi.

c. Bagi peneliti

Diharapkan peneliti mendapatkan informasi mengenai hubungan antara perubahan fisik dengan tingkat kecemasan pada wanita usia pertengahan dalam menghadapi fase premenopause di Kelurahan Sambong, Kabupaten Batang.