

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Menopause

a. Definisi menopause

“Menopause berasal dari bahasa Yunani yang berarti berhenti haid (apause in the menses). Menopause terjadi pada perempuan yang memasuki usia menjelang 50 tahun. Melalui usia tersebut merupakan bagian universal dan *irreversibel* dari keseluruhan proses penuaan yang melibatkan sistem reproduksi dimana siklus haid setiap bulannya mulai terganggu dan akhirnya menghilang sama sekali” (Ghani, 2009).

Peristiwa alami yang dikaitkan dengan beberapa perubahan fisik dan psikologis yang menyebabkan suatu periode kompleks dalam hidup wanita disebut *menopause*. Berbagai dampak atau akibat yang mungkin dipengaruhi oleh menopause diantaranya adalah fungsi seksual yang berkurang atau berepengaruh (Shoeila, 2015).

b. Tahapan Menopause

Tahapan menopause terbagi menjadi dua, yaitu *primenopause* dan *postmenopause*. Transisi menuju menopause terjadi perubahan hormon dan terjadi siklus menstruasi secara tidak teratur merupakan pengertian dari *permimenopause*. Sedangkan untuk *postmenopause* yaitu tahap dimana perempuan tidak mengalami menstruasi lebih dari 12 bulan (Dahtiluan, 2011).

Adapun perbedaan tahapan menopause menurut kalb 2007, yaitu :

1. *Natural Menopause*

Natural menopause merupakan proses alamiah dari berhentinya periode menstruasi. Terjadi pada wanita berusia 48 dan 55 tahun sebagai akibat tidak adanya hormon yang dihasilkan oleh ovarium artinya ovarium sudah tidak berfungsi lagi

2. *Induced Menopause*

Induced menopause adalah berhentinya menstruasi seseorang yang diakibatkan oleh operasi pengangkatan ovarium (*hystectomy*). “*Induced menopause* dapat terjadi pada usia kapan saja karena merupakan hasil dari setelah kondisi fisik yang tidak diharapkan”.

2. Perubahan yang Terjadi pada Masa Menopause

a. Perubahan Fisik pada Masa Menopause

Keluhan fisik yang termasuk tanda dan gejala dari menopause, yaitu :

1. Jantung Berdebar-debar

Jantung yang berdebar-debar terjadi karena pada masa ini kadar estrogen menurun. Jika berolahraga secara teratur, tidak merokok, dan mempertahankan berat badan dalam jangkauan yang diinginkan, serta melakukan diet teratur dapat mengurangi hal tersebut terjadi (Jones, 2005).

2. Perubahan pada Mulut

Perubahan yang terjadi pada indera pengecapian yaitu hilangnya kepekaan pada lidah dalam merasakan sesuatu. Sementara di pihak lain gigi menjadi lebih mudah patah (Wahyunita, Fitrah, 2010).

3. Perubahan Kulit

Estrogen berguna untuk menjaga elastisitas kulit sehingga saat fungsi ovarium menurun mengakibatkan menurunnya kadar estrogen dalam tubuh mengakibatkan jaringan lemak bawah kulit akan menipis, kulit akan mengkerut, tidak elastis lagi dan tipis. Daerah yang sering terlihat bagian wajah, leher, dan tangan (Wahyunita, Fitrah, 2010).

4. Susah Tidur (*Insomnia*)

Sebagian wanita yang mengalami menopause mengalami kesulitan untuk tidur, mungkin perlu pergi ke kamar mandi di tengah malam, kemudian menemukan dirinya tidak dapat tidur kembali. *Hot Flushes* juga dapat mengakibatkan wanita terbangun dari tidur (Proverawati, Sulistyawati, 2010).

b. Perubahan Psikologis pada Masa Menopause

Perubahan Psikologis yang termasuk pada tanda dan gejala dari menopause, yaitu :

1. Kecemasan

Rasa khawatir tentang perubahan yang terjadi, kehidupan pribadi dan ketidakmampuan untuk melakukan kegiatan seorang diri merupakan kecemasan yang sering terjadi pada perempuan yang mengalami *menopause*. Cemas dan berfikir bahwa akan menjadi beban keluarga/keluarga lain (Wahyunita, Fitrah, 2010).

2. Stress

Stress dapat terjadi karena tibanya masa pensiun, berkurangnya peran sebagai orang tua, kehilangan pasangan hidup, penurunan aktifitas fisik dan sosial akibat dari dampak penyakit-penyakit degeneratif (Rara cit Dhani, 2006).

3. Depresi

Depresi adalah gangguan mental yang sering terjadi pada ibu menopause, depresi berawal dari stress yang tidak diatasi maka dapat menimbulkan fase depresi. Wanita yang mengalami depresi sering merasa sedih, karena merasa kehilangan kemampuan untuk berproduksi lagi dan merasa sedih kehilangan kesempatan untuk memiliki anak (F. I. Kesehatan & Surakarta, 2015).

2. Kecemasan

a. Definisi Kecemasan

Kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar merupakan pengertian dari kecemasan, berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan ketidakberdayaan. Keadaan emosi yang dialami tidak memiliki objek secara spesifik, kecemasan dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal dan berada dalam suatu rentang (Stuart, 2012).

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

1. Faktor Sikap

Upaya untuk mengurangi atau mengatasi kecemasan dapat diperoleh dengan mencari informasi tentang menopause dari berbagai sumber sehingga berguna bagi wanita yang mengalami menopause akan siap dan lebih tenang dalam menghadapi menopause. Tidak adanya pengalaman terhadap suatu masalah mengakibatkan psikologis cenderung membentuk sikap yang negatif. Begitupun untuk sebaliknya. Didapatkan interpretasi hasil sikap yaitu, Sikap Baik (76-100%), Sikap Cukup Baik (56-75%), Sikap Kurang Baik (<55%).

2. Faktor Dukungan Keluarga

Kecemasan akan selalu ada dalam berbagai bentuk dan sifatnya heterogen di dalam sebuah keluarga. Dukungan serta peran positif dari suami sebagai pasangan hidup dan anak-anak sebagai anggota keluarga terdekat dapat memberikan bantuan yang sangat besar dalam

mengatasi kecemasan bagi seorang wanita. Hal ini memberikan arti tersendiri bahwa peran seorang istri atau ibu masih diperlukan dalam kehidupan rumah tangga. Terdapat empat tipe dukungan keluarga yang sering dijumpai (Ferdiman, 2010) yaitu :

a. Dukungan Emosional

Individu yang sedang menghadapi masalah atau persoalan akan merasa terbantu apabila dia bisa menceritakan ke keluarganya sendiri tentang persolannya dan keluarga bersedia atau mau untuk mendengarkan serta memperhatikan masalah yang sedang dihadapi. Karena fungsi keluarga adalah sebagai tempat yang aman dan damai untuk beristirahat dan menenangkan pikiran.

b. Dukungan Penilaian

Dukungan serta perhatian yang diberikan dari keluarga merupakan bentuk penghargaan yang positif yang diberikan kepada individu yang menghadapi masalah, selebihnya apabila keluarga bertindak sebagai penengah dalam pemecahan masalah dan juga sebagai fasilitator dalam pemecahan masalah yang sedang dihadapi oleh individu itu sendiri, maka itu dapat membantu individu tersebut.

c. Dukungan Instrumental

Didalam hal ini keluarga bisa berperan untuk mencari solusi yang dapat membantu individu dalam melaksanakan kegiatan serta keluarga merupakan sumber pertolongan dalam hal pengawasan dan kebutuhan individu.

d. Dukungan Informasional

Keluarga berfungsi sebagai penyabar dan pemberi informasi. Pada hal ini keluarga diharapkan dapat memberikan bantuan informasi yang disediakan oleh keluarga dan dapat

digunakan oleh individu dalam mengatasi masalah atau persoalan-persoalan yang sedang dihadapi (Susanti, 2014). Interpretasi hasil dari dukungan keluarga yaitu, Baik (76-100%), cukup (56-75%), Kurang (<55%) (Arikunto, 2010).

3. Faktor Pengetahuan

Semakin banyak pengetahuan yang diketahui maka kecemasan akan lebih mudah untuk diatasi. Kecemasan bukan hanya sakit secara emosional tapi karena ada kesalahan dalam pengetahuan. Setiap wanita yang akan memasuki masa menopause harus memiliki pengetahuan yang cukup baik tentang menopause agar dapat menjalani masa tersebut dengan tenang dan tidak mengalami kecemasan (Suhaidah et al., 2013). Tingkat pengetahuan seseorang dapat diinterpretasikan dalam skala yang bersifat kuantitatif, yaitu : Baik (76-100%), Cukup (56-75%), Kurang (<56%) (Rostiana, 2009).

4. Faktor Lingkungan

Lingkungan sering dikatakan bisa berpengaruh terhadap timbulnya kecemasan, lingkungan akan mempengaruhi cara berfikir seorang individu terhadap dirinya sendiri atau orang lain. Hal itu disebabkan karena adanya tindakan atau pengalaman yang kurang nyaman dengan keluarga, sahabat ataupun dengan rekan kerja yang membuat seseorang individu merasa tidak nyaman.

Menurut (Lusiana, 2014) Lingkungan terdiri dari 2 macam, yaitu :

a. Lingkungan sosial

Tempat tinggal dapat mempengaruhi cara berfikirnya seseorang individu tentang dirinya sendiri maupun orang lain. Hal ini dapat disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak pantas atau menyenangkan pada individu ketika berada di lingkungan tempat tinggalnya. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman dengan lingkungannya sendiri. Jika individu

berada pada lingkungan yang buruk, maka itu akan berpengaruh terhadap perilakunya, ketika individu itu melakukan suatu perilaku yang buruk maka akan di pandang buruk oleh masyarakat sekitar dan akan menimbulkan rasa kecemasan pada individu tersebut.

b. Lingkungan Keluarga

Keadaan rumah yang kurang baik dan ketidakharmonisan hubungan antara orang rumah akan sering menimbulkan kesalahpahaman dan konflik antar individu yang ada dirumah, hal itu semakin menambah kecemasan bagi individu yang mengalami suatu masalah ditambah dengan keadaan yang buruk.

5. Faktor Emosi

Kebanyakan perempuan lebih memilih untuk diam dan menahan emosinya apabila mendapatkan suatu masalah, hal ini tentu saja dapat menimbulkan rasa cemas yang dimana dapat terjadi apabila individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama apabila individu menekan rasa marah atau frustasinya dalam jangka waktu yang sangat lama (Damayanti & Purnamasari, 2011).

c. Tingkat kecemasan

Menurut Stuart and Sunden (1998) dalam Dewi (2014), tingkat kecemasan terdiri atas:

1. Kecemasan Ringan

Ketegangan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari serta dapat menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya.

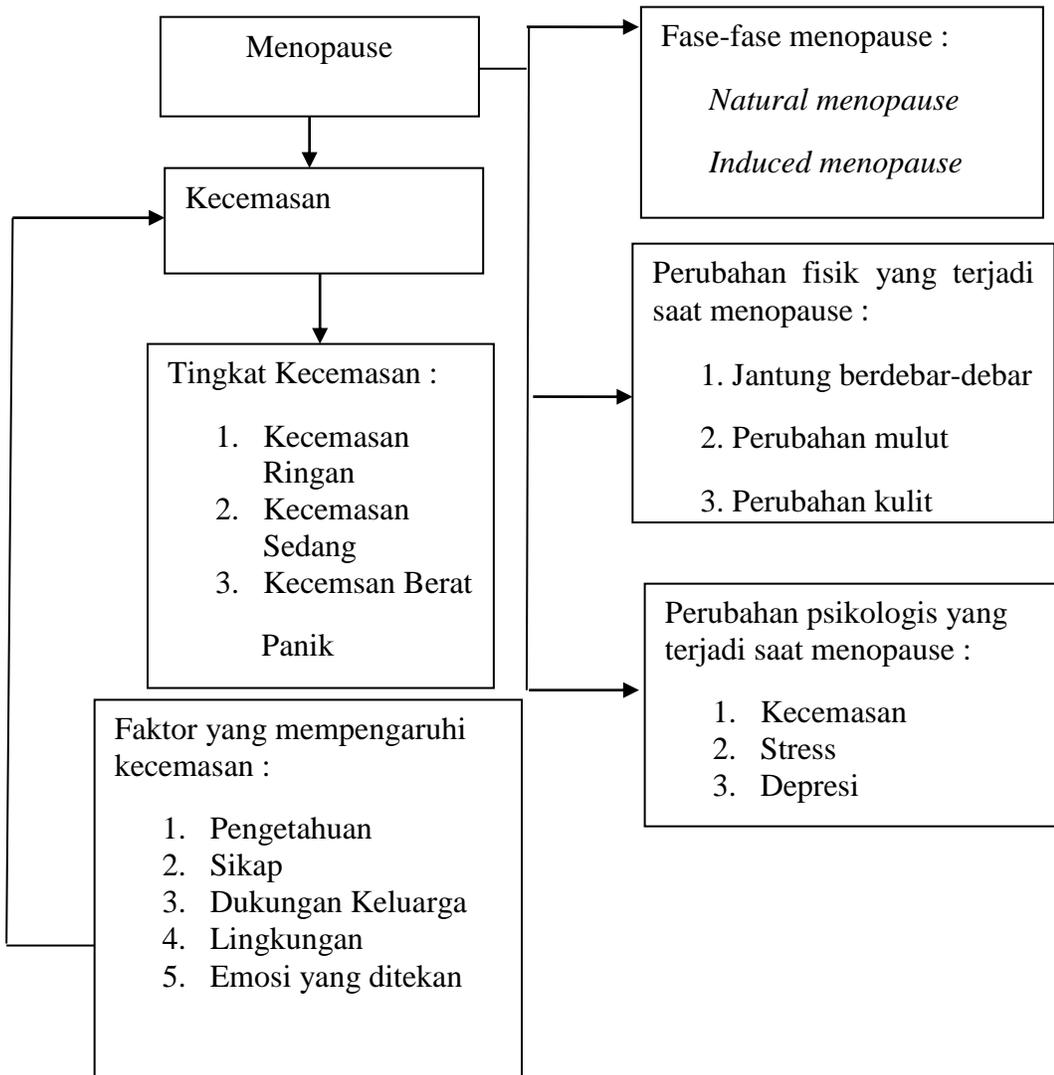
2. Kecemasan sedang

seorang individu yang akan memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, membuat seseorang mengalami perhatian yang selektif namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah.

3. Kecemasan berat

seorang individu yang cenderung memuaskan sesuatu yang terinci, spesifik dan tidak berfikir tentang hal lain.

B. Kerangka Teori

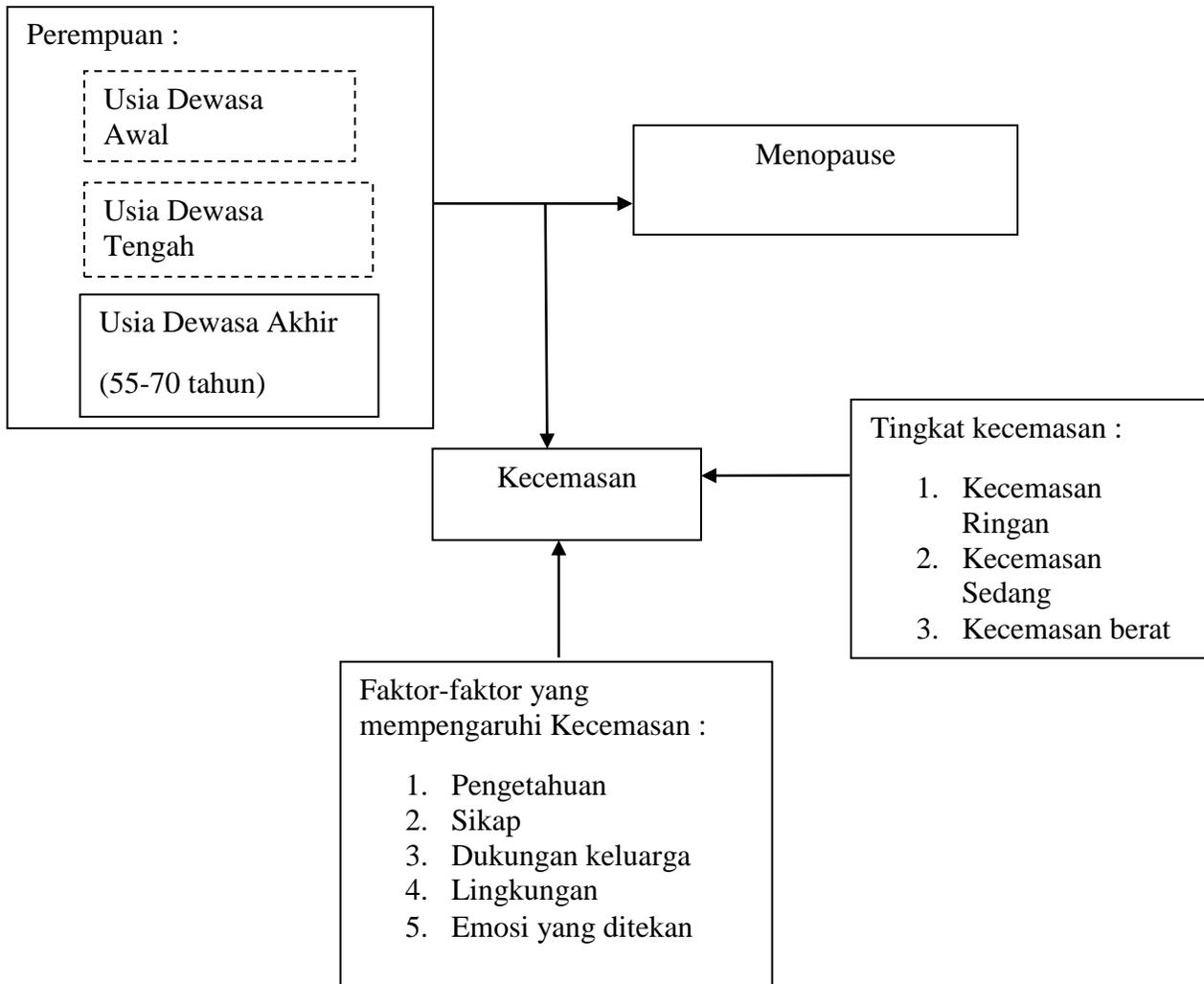


Bagan : 1 Kerangka Teori Menopause dan Teori Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan perempuan dalam menghadapi menopause

Sumber : Kalb. (2007), Jones. (2005), Wahyunita dan fitrah (2013),

Dhani, Kasdu. (2002)., Azam Qonitatun. (2015).

C. Kerangka Konsep



Keterangan :  : yang di teliti
 : yang tidak di teliti

D. Hipotesis

1. Ada hubungan factor sikap dengan kecemasan perempuan dalam menghadapi menopause di Dusun III Sleman Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.
2. Ada hubungan faktor dukungan keluarga dengan kecemasan perempuan dalam menghadapi menopause di Dusun III Sleman Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman
3. Ada hubungan faktor pengetahuan dengan kecemasan perempuan dalam menghadapi menopause di Dusun III Sleman Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.
4. Ada hubungan faktor lingkungan dengan kecemasan perempuan dalam menghadapi menopause di Dusun III Sleman Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.
5. Ada hubungan faktor emosi dengan kecemasan perempuan dalam menghadapi menopause di Dusun III Sleman Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman