

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Persepsi

a. Pengertian Persepsi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, persepsi adalah tanggapan (penerimaan) langsung dari sesuatu. Proses seseorang mengetahui beberapa hal melalui panca inderanya.

Persepsi adalah semua yang kita lihat, didengar, dirasakan itu diciptakan oleh mekanisme indera kita. Karena persepsi adalah sesuatu yang dialami terus menerus, mengetahui cara kerjanya yang menarik dalam dirinya sendiri (Goldstein, 2013).

b. Proses Persepsi

Proses persepsi adalah urutan proses untuk menentukan pengalaman dan reaksi terhadap rangsang di lingkungan. Menurut Goldstein (2013) membagi proses itu menjadi:

1) Stimulus

Stimulus mengacu pada apa yang sudah ada di lingkungan, apa yang benar-benar kita perhatikan, dan apa yang benar-benar merangsang reseptor.

Stimulus di dahului dengan penginderaan, dengan begitu

melalui alat indera. Proses penginderaan terjadi setiap saat yaitu pada saat seseorang menerima stimulus dengan alat inderanya (Walgito, 2003).

2) Listrik (*electricity*)

Segala sesuatu yang kita pandang, raba dll itu didasari oleh sinyal-sinyal listrik di dalam sistem saraf pusat. Sinyal-sinyal listrik yang di buat reseptor.

a) Proses reseptor dan transduksi

Reseptor adalah ujung saraf sensorik yang memberikan respon terhadap berbagai macam rangsangan (Dorlan, 2010).

Reseptor visual respon terhadap cahaya. Reseptor auditori karena ada perubahan tekanan udara di telinga. Reseptor peraba karena ada tekanan atau sentuhan pada kulit. Reseptor penciuman karena ada rangsangan bau pada hidung dan reseptor pengecap ada pada lidah.

Transduksi adalah mengubah energi dari lingkungan menjadi sinyal listrik di sistem saraf. Transduksi mengubah apa yang kita lihat, dengar, raba dll menjadi suatu informasi.

b) Transmisi

Setelah terjadi transduksi, impuls-impuls tersebut

neuron-neuron itu aktif, kemudian di jalarkan sampai ke otak.

c) Pengolahan

Berkaitan dengan neuron-neuron yang di jalarkan sampai ke otak, kemudian di olah menjadi suatu informasi.

3) Aksi

Aksi mengacu pada tujuan untuk melihat, mengakui dan bereaksi terhadap rangsang. Aksi berhubungan dengan tindakan motorik seperti menggerakkan kepala, berjalan ke arah sesuatu benda yang menarik dan sebagainya. Perubahan motorik ini merupakan langkah-langkah dari proses persepsi.

4) Pengetahuan

Pengetahuan mengacu pada pengetahuan kita dan membawanya ke persepsi. Pengetahuan sangat mempengaruhi proses persepsi. Misalnya seseorang yang baru tahu tentang suatu benda dengan orang yang sudah tahu benda itu sejak satu tahun yang lalu pasti persepsinya berbeda. Begitu pula dengan seseorang yang pengetahuannya sedikit dengan yang pengetahuannya luas akan berbeda pula persepsinya.

c. Faktor-faktor yang Berpengaruh pada Persepsi

1) Faktor internal

Faktor internal ini mencakup individu itu sendiri. Misalnya pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki seseorang sangat berperan dalam menginterpretasikan stimulus yang diperoleh. Pengalaman masa lalu atau pengetahuan yang telah dipelajari akan menyebabkan perbedaan interpretasi.

2) Faktor eksternal

a) Faktor stimulus

Agar stimulus dapat dipersepsi, stimulus harus kuat dan melampaui ambang stimulus sehingga bisa minimal stimulus bisa menimbulkan kesadaran dan bisa dipersepsikan.

b) Faktor lingkungan

Lingkungan dapat melatarbelakangi stimulus sehingga akan berpengaruh pada persepsi.

2. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Pada dasarnya kecemasan adalah sesuatu yang wajar yang pernah dialami manusia. Kecemasan menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu di dalam hidupnya. Kecemasan (*anxietas*) adalah keadaan tegang yang berlebihan atau tidak pada tempatnya

Anxietas berasal dari bahasa latin, *angere*, yang berarti tercekik atau tercekat (Maramis, 2009).

Kecemasan merupakan gangguan yang paling sering ditemukan di klinik psikiatri. Kondisi ini terjadi karena akibat interaksi faktor-faktor biopsikososial, termasuk kerentanan genetik yang berinteraksi dengan kondisi tertentu, stres atau trauma yang menimbulkan sindroma klinis yang bermakna (Redayani, 2013).

Kecemasan merupakan keadaan emosi yang tidak menyenangkan, melibatkan rasa takut yang subjektif, rasa tidak nyaman pada tubuh dan gejala fisik (Katona, dkk, 2012).

Kecemasan dapat menjadi gangguan patologis apabila tidak ada stimulus eksternal yang spesifik.

b. Penyebab Kecemasan

Kecemasan disebabkan karena ada masalah dalam pengaturan di sistem limbik. Sistem limbik terlibat dalam penyimpanan kenangan dan menciptakan emosi. Menurut Stocklosa, dkk (2011) penyebab kecemasan adalah yaitu:

- 1) Kecemasan seringkali berkaitan dengan sakit akut atau kronis, dispnea, mual, atau aritmia jantung.
- 2) Efek obat seperti kortikosteroid, psikostimulan, dan beberapa antidepresan.
- 3) *Withdrawal drugs* seperti alkohol, opiod, benzodiazepin,

- 4) Penyebab metabolik seperti hipertiroidisme dan sindrom adrenergik atau serotonergik yang berlebih.
- 5) Kekhawatiran eksistensial dan psikologis seperti kehilangan keluarga, kecacatan, trauma dll.

Kecemasan juga sering dikaitkan dengan seseorang yang usianya sudah dewasa dan tua karena pada saat itu mereka banyak menerima stressor dalam kehidupannya. Pekerjaan yang sulit dan sosialekonomi yang rendah juga bisa menyebabkan kecemasan (Dalrymple & D'avanzato, 2013). Selain itu, kecemasan biasanya dialami paling banyak oleh wanita daripada lelaki. Karena biasanya wanita sering menggunakan perasaannya dan cenderung sering memikirkan masalah sehingga bisa membuat cemas (Bateson; Brilot & Nettle, 2011).

Menurut beberapa ahli, penyebab kecemasan belum diketahui, tetapi ada yang menjadi pemicu kecemasan, yaitu:

- 1) Dipicu oleh stress.
- 2) Pewarisan gen juga menjadi penentu kepribadian pencemas.
- 3) Pada wanita lebih banyak daripada laki-laki terutama pada usia paruh baya.

c. Gejala Kecemasan

Menurut Maramis (2009), gejala-gejala kecemasan dibagi menjadi 2, yaitu:

- a) Kecemasan
- 2) Komponen fisik
 - a) Jantung berdebar
 - b) Napas cepat atau sesak
 - c) Mulut kering
 - d) Keluhan lambung (*maag*)
 - e) Tangan dan kaki dingin
 - f) Sulit tidur
 - g) Ketegangan otot (biasanya di pelipis, tengkuk, atau punggung)
 - h) Pusing seperti melayang
 - i) Kesemutan pada tangan dan kaki dan lain-lain.
- d. Tingkat kecemasan

Menurut Townsend (2013) mengukur kecemasan dalam 4 tingkatan, yaitu:

1) Kecemasan ringan

Kecemasan ini berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan persepsinya. Kecemasan ringan dapat meningkatkan motivasi belajar, meningkatkan lapang

2) Kecemasan sedang

Pada kecemasan di lapang persepsi cemas menjadi berkurang. Seseorang dengan kecemasan sedang menjadi kurang waspada terhadap lingkungan sekitar. Perhatian dan konsentrasi menurun. Tetapi mereka masih melakukan sesuatu secara terarah.

3) Kecemasan berat

Lapang persepsi sangat menurun. Seseorang dengan kecemasan berat cenderung untuk memusatkan suatu perhatian pada satu detail atau beberapa detail, serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. Rentang perhatian sangat terbatas dan seseorang dengan kecemasan sedang sulit untuk menyelesaikan tugas sederhana. Manifestasi klinik dari kecemasan ini adalah sakit kepala, insomnia, palpitasi, bingung dan takut.

4) Panik

Pada panik, seseorang tidak mampu memusatkan perhatian pada 1 detail atau beberapa detail saja. Kesalahan persepsi biasanya terjadi dan dapat terjadi halusinasi atau delusi.

3. Menopause

a. Pengertian Menopause

Menopause dialami oleh setiap wanita dan terjadi secara alamiah. Ini merupakan tahap normal dalam kehidupan wanita. Menopause berasal dari bahasa Yunani yaitu dari kata *men* dan *pauseis* yang artinya berhentinya haid atau menstruasi. Menopause sering diartikan sebagai haid terakhir. Terjadinya menopause berhubungan dengan *menarche* (haid pertama), karena semakin dini *menarche* maka semakin lama menopause akan timbul (Mulyani, 2013).

Menurut Heffner dan Schust (2008), secara fungsional menopause dapat dianggap sebagai sindrom menghilangnya estrogen. Keadaan ini diketahui karena mayoritas wanita menopause mengalami gejala-gejala seperti *hot flushes*, insomnia, atrofi vagina dan pengerutan kulit. Osteoporosis dan penyakit kardiovaskuler adalah penyebab jangka panjang dari defisiensi estrogen.

Menurut Sudoyo dkk (2009) menopause adalah hari terakhir haid. Masa peralihan antara fase pramenopause dan pascamenopause disebut klimakterium.

b. Fase-fase klimakterium

1) Pramenopause

Pada fase ini di mulai pada usia 40 tahun, di mana akan

folikel-folikel itu tidak bisa dirangsang oleh gonadotropin karena gonadotropin yang masih rendah sehingga folikel-folikel tersebut mengalami atresia. Sehingga jumlahnya menjadi 400 folikel primordial. Pada usia 45 tahun, folikel primordial menjadi sedikit dan produksi estrogen menjadi berkurang. Ketika estrogen turun, estrogen tidak bisa lagi menghambat produksi FSH dan LH. Sehingga produksi FSH dan LH dalam jumlah besar sesudah menopause, tetapi ketika folikel primordial yang tersisa menjadi atretik, produksi estrogen turun menjadi nol (Guyton, 2008).

Menurut Heffner dan Schust (2008), usia menopause ibu juga bisa dijadikan perkiraan untuk usia menopause anak. Tidak ada hubungannya pertama kali menarche dengan saat menopause. Bagi wanita perokok akan mengalami menopause lebih dini daripada yang bukan perokok.

d. Tanda-tanda Menopause

Ketika menopause mulai dialami oleh wanita, maka dia akan mengalami perubahan fisik dan psikologis. Perubahan ini dipengaruhi oleh umur, *lifestyle* dan kesehatan (Pimenta,dkk, 2012).

Perubahan yang dirasakan oleh wanita tersebut menurut Mulyani (2013) sebagai berikut:

1) Perubahan fisik

a) Perubahan pola menstruasi

Gejala ini biasanya terlihat pada awal permulaan masa menopause. Biasanya perdarahan akan terlihat beberapa kali dalam rentang beberapa bulan sampai akhirnya berhenti sama sekali. Perubahan ini disebut gejala peralihan.

b) *Hot flushes*

Gejala ini dirasakan mulai dari wajah sampai ke seluruh tubuh. *Hot flushes* juga disertai dengan kulit yang kemerahan dan berkeringat. Biasanya *hot flushes* berlangsung dalam 30 detik sampai 5 menit. Keluhan *hot flushes* ini biasanya berkurang setelah tubuh bisa menyesuaikan diri dengan kadar estrogen yang rendah.

c) Keluar keringat di malam hari

Keluar keringat di malam hari disebabkan karena *hot flushes*. Gejolak panas ini terasa seperti suhu meningkat secara tiba-tiba sehingga menyebabkan kemerahan disertai keringat yang mengucur.

d) Gangguan tidur

Gangguan tidur atau insomnia akan dialami oleh beberapa wanita menopause. Wanita menopause juga akan terbangun pada malam hari dan susah untuk tidur kembali.

Selain itu *lifestyle* juga berpengaruh pada gangguan tidur. Buruknya *sleep hygiene* misalnya jadwal tidur yang tidak beraturan, konsumsi kafein dan alkohol sangat berpengaruh pada waktu memulai tidur. Kebiasaan sering tidur siang juga akan membuat susah tidur di malam hari (Ameratunga, dkk, 2012).

Terjadinya kecemasan, depresi, panik, ketakutan juga bisa menyebabkan insomnia. Hal ini dikarenakan perubahan hormon sehingga secara tidak langsung gangguan psikis pun berhubungan dengan insomnia (Ameratunga, dkk, 2012).

Insomnia juga disebabkan oleh produksi melatonin yang sedikit pada saat umur semakin tua dan menopause. Melatonin adalah neurotransmitter yang sangat penting untuk terjadinya tidur (Ameratunga, dkk, 2012).

e) Kerutan pada vagina

Pada vagina akan terjadi perubahan pada dinding vagina dan akan terlihat menjadi kering dan kurang elastis. Sehingga akan timbul rasa sakit saat melakukan hubungan seksual. Hal ini dikarenakan menurunnya kadar hormon estrogen saat akan menopause. Sehingga kebanyakan

f) Sembelit

Karena bertambahnya usia dan kadar estrogen yang menurun menyebabkan wanita menopause sering mengalami sembelit. Selain itu sembelit juga dipengaruhi oleh penambahan kalsium.

g) Gejala gangguan sistem perkemihan

Kadar estrogen yang turun menyebabkan penipisan pada jaringan kandung kemih sehingga akan terjadi penurunan kontrol dari kandung kemih. Hal ini akan menyebabkan sulit untuk menahan buang air kecil. Gejala ini disebabkan karena adanya atrofi urogenitalis yang sering dirasakan perih, kering pada vagina, nokturia dan dispareunia. Menurunnya aktivitas seksual juga akan semakin menurunkan lubrikasi dan memperparah atrofi. Adanya gejala lemah otot pada kandung kemih akan meningkatkan resiko ISK (Infeksi saluran kemih).

h) Perubahan pada mulut

Kemampuan mengecap pada wanita menopause berubah menjadi kurang peka, gangguan gusi dan gigi menjadi lebih mudah tanggal.

i) Penurunan libido

Wanita menopause akan berkurang keinginan

seperti kekeringan dan perubahan hormon sehingga menurunkan gairah seks. Libido yang rendah juga berkaitan dengan psikologis, biologis atau sosial. Gelisah, depresi dan penurunan neurotransmitter di otak akan mempengaruhi perilaku seksual.

j) Lelah

Wanita menopause sering mudah lelah dikarenakan penurunan kadar estrogen. Selain itu *hot flushes* dan keringat di malam hari juga mengganggu tidur sehingga merasa mudah lelah di pagi hari.

2) Perubahan psikologis

a) Cemas dan depresi

Dengan adanya penurunan kadar estrogen menyebabkan bekurangnya neurotransmitter di otak. Misalnya pada serotonin yang akan mempengaruhi suasana hati. Sehingga jika neurotransmitter itu kadarnya menjadi rendah akan menimbulkan perasaan cemas yang merupakan penyebab terjadinya depresi.

b) Penurunan daya ingat dan mudah tersinggung

Penurunan kadar estrogen akan berpengaruh pada neurotransmitter di dalam otak, misalnya serotonin, endorfin dan dopamin. Serotonin akan mempengaruhi suasana hati dan aktivitas fisik. Endorfin berhubungan dengan ingatan dan

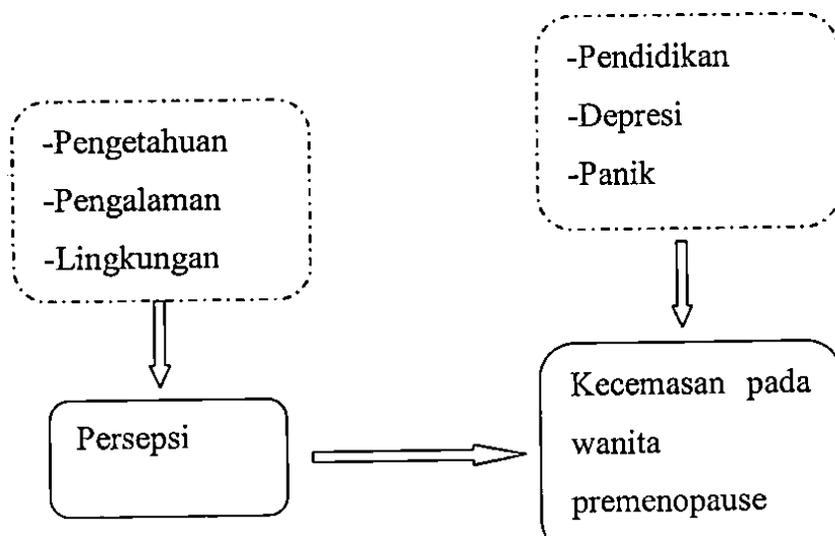
emosi dan sistem kekebalan tubuh dan seksual. Adanya penurunan kadar serotonin, dopamin dan endorfin mengakibatkan gangguan daya ingat dan suasana hati yang sering berubah-ubah atau mudah tersinggung.

c) Perubahan *mood*

Pada wanita menopause akan mengalami rasa gelisah, mudah tersinggung, marah, tegang, cemas, perasaan tertekan, merasa tidak berdaya, mudah menangis, mudah lupa, emosi yang meluap-luap. Gejala ini dikarenakan adanya penurunan estrogen dan progesteron.

Dari faktor-faktor di atas, perubahan fisik dapat dipengaruhi oleh perubahan psikis. Tetapi gejala psikis ini belum tentu terjadi pada setiap orang karena setiap orang memiliki kepribadian yang berbeda-beda.

B. Kerangka Konsep



Keterangan:

———— : Di teliti

----- : Tidak di teliti

C. Hipotesis

1. Ada hubungan antara persepsi dengan kecemasan pada wanita premenopause.

2. Tidak ada hubungan antara persepsi dengan kecemasan pada wanita