

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penelusuran Literatur

2.1.1 Menopause

2.1.1.1 Definisi

Menopause adalah hal yang alami dialami oleh setiap wanita. Pada tahun 2003, jumlah wanita di dunia yang memasuki masa menopause diperkirakan mencapai 1,2 milyar orang. Saat ini Indonesia baru mempunyai 14 juta wanita menopause. Namun menurut proyeksi penduduk Indonesia tahun 1995-2005 oleh Badan Pusat Statistik, jumlah penduduk wanita berusia di atas 50 tahun adalah 15,9 juta orang. Bahkan, pada 2025 diperkirakan akan ada 60 juta wanita menopause.¹

Masa menopause adalah tahap normal dalam kehidupan dimana setiap wanita akan melaluinya antara umur 40-60 tahun.¹ Di mana sesuai dengan pertambahan usia tentunya semua fungsi organ tubuh juga mulai menunjukkan adanya perubahan-perubahan yang signifikan. Salah satunya adalah menurunnya fungsi organ reproduksi yaitu ovarium di mana pada usia sekitar 45 tahun ditandai dengan keluhan-keluhan haid yang tidak teratur dan akhirnya di ikuti oleh berhentinya siklus menstruasi.⁶ Menopause adalah fase dalam kehidupan seorang wanita yang ditandai dengan berhentinya masa subur.^{4,5} Seorang wanita dikatakan mengalami menopause jika siklus menstruasinya telah berhenti selama 12 bulan.

Wanita pada usia 40 sampai 50 tahun mengalami masa peralihan dari siklus haid yang rutin setiap bulan ke masa menopause dimana terjadi perubahan-perubahan fisik dan juga kejiwaan pada diri seorang wanita.⁷ Usia rata-rata menopause berkisar sekitar 43-57 tahun, namun tidak ada cara yang pasti untuk memprediksi kapan seorang wanita memasuki masa menopause. Selain itu faktor keturunan juga berperan disini, seorang wanita akan mengalami menopause pada

usia tidak jauh beda dengan ibunya.^{5,8}Selama masa ini, akan terjadi perubahan dalam keseimbangan hormon, ditandai dengan pengurangan jumlah estrogen yang diproduksi indung telur, sehingga haid menjadi tidak teratur dan akhirnya berhenti.

Saat seseorang memasuki masa menopause, kadar estrogennya akan turun hingga kira-kira 80%. Selain itu saat menstruasi seseorang berhenti, tingkat progesterone juga menurun. Perubahan hormon estrogen dan progesteron tersebut memberikan pengaruh pada organ tubuh wanita pada umumnya, dan biasanya hal tersebut diikuti dengan berbagai perubahan kondisi fisik maupun psikologis wanita yang mengalaminya (Kasdu, 2003).⁹

2.1.1.2 Siklus Menopause

Pada fase prapubertas, yaitu usia 8 – 12 tahun, mulai timbul aktivitas ringan dari fungsi endokrin reproduksi. Selanjutnya, sekitar usia 12 – 13 tahun, umumnya seorang wanita akan mendapatkan *menarche* (haid pertama kalinya). Masa ini disebut sebagai pubertas dimana organ reproduksi wanita mulai berfungsi optimal secara bertahap. Pada masa ini ovarium mulai mengeluarkan sel-sel telur yang siap untuk dibuahi. Masa ini disebut fase reproduksi atau periode fertil (subur) yang berlangsung sampai usia sekitar 40 tahunan. Pada masa ini wanita mengalami kehamilan dan melahirkan. Fase terakhir kehidupan wanita atau setelah masa reproduksi berakhir disebut klimakterium, yaitu masa peralihan yang dilalui seorang wanita dari periode reproduktif ke periode non-produktif. Periode ini berlangsung antara 5 – 10 tahun sekitar menopause yaitu 5 tahun sebelum dan 5 tahun sesudah menopause.¹¹

Masa klimakterium ada tiga tahap, pertama adalah tahap premenopause yaitu masa sebelum berlangsungnya perimenopause, sejak fungsi reproduksi mulaimenurun, sampai timbulnya keluhan atau tanda-tanda menopause. Kedua adalah tahap perimenopause yaitu periode dengan keluhan memuncak, rentangan 1-2 tahun sebelum dan 1-2 tahun sesudah menopause. Ketiga adalah tahap postmenopause yaitu masa setelah perimenopause sampai senilis. Wanita secara universal menyebut fase klimakterium ini sebagai menopause. Pada masa

premenopause, hormon progesteron dan estrogen masih tinggi, tetapi semakin rendah ketika memasuki masa perimenopause dan postmenopause. Keadaan ini berhubungan dengan fungsi ovarium yang terus menurun.¹²

2.1.1.3 Faktor yang mempengaruhi Menopause

Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi menopause yaitu:⁷

- a. Umur sewaktu mendapat haid pertama kali (menarch)
Beberapa penelitian menemukan hubungan antara umur pertama mendapat haid pertama dengan umur sewaktu memasuki menopause. Semakin muda umur sewaktu mendapat haid pertama kali, semakin tua usia masuk menopause.
- b. Kondisi kejiwaan dan pekerjaan
Ada peneliti yang menemukan pada wanita yang tidak menikah dan bekerja, umur masuk menopause lebih muda dibandingkan dengan wanita sebaya yang tidak bekerja dan menikah.
- c. Jumlah anak
Makin banyak jumlah anak, semakin tua wanita memasuki menopause. Kelihatannya kenyataan ini lebih sering terjadi pada golongan ekonomi berkecukupan dibandingkan pada golongan masyarakat ekonomi kurang mampu.
- d. Penggunaan obat-obat
Keluarga Berencana (KB) Karena obat-obat KB memang menekan fungsi hormon dari indung telur, wanita yang menggunakan pil KB lebih lama baru masuk umur menopause.
- e. Merokok
Wanita perokok akan lebih cepat memasuki usia menopause dibandingkan dengan wanita yang tidak merokok.
- f. Cuaca dan ketinggian tempat tinggal dari permukaan laut
Wanita yang tinggal di ketinggian lebih dari 2000-3000m dari permukaan laut lebih cepat 1-2 tahun memasuki usia menopause dibandingkan dengan wanita yang tinggal di ketinggian < 1000 m dari permukaan laut.
- g. Sosio-ekonomi

Menopauseakan dipengaruhi juga oleh faktor status sosioekonomi, disamping pendidikan dan pekerjaan suami.

Sulit memang untuk menentukan batasan dan mengelompokkan gejala serta tanda-tanda menopause secara medis dengan tepat. Misalnya, mengartikan menopause dengan berhentinya haid, padahal menopause bukan hanya ditandai oleh berhentinya haid, tetapi beberapa tahun sebelumnya sudah ditandai oleh keluhan-keluhan fisik maupun psikis.⁷

2.1.1.4 Perubahan fisik dan psikologis pada menopause

1. Perubahan fisik

Akibat perubahan pada organ reproduksi maupun hormon tubuh pada saat menopause mempengaruhi berbagai keadaan fisik tubuh seorang wanita. Keadaan ini akan mempengaruhi kehidupan sehari-hari wanita tersebut.^{6,8}

1) Siklus haid yang tidak teratur

Beberapa keluhan siklus haid tanda paling umum, dimana terjadi ketidakaturan dalam siklus haid, kadang kala haid muncul tepat waktu, tetapi tidak pada siklus berikutnya. Ketidakaturan ini sering disertai dengan jumlah darah yang sangat banyak, tidak seperti volume perdarahan hal yang normal.

2) Gejolak rasa panas (*Hot Fluses*)

Hot fluses adalah rasa panas yang luar biasa pada wajah dan tubuh bagian atas (seperti leher dan dada). Kulit di daerah tersebut terlihat kemerahan. Gejolak panas terjadi karena jaringan yang sensitif atau yang bergantung pada estrogen akan terpengaruh sewaktu kadar estrogen menurun. Pancaran panas disebabkan akibat dari pengaruh hormon pada bagian otak yang bertanggung jawab untuk mengukur temperatur tubuh. Gejala panas bisa terjadi beberapa detik atau menit, tetapi ada juga yang berlangsung sampai satu jam.

3) Jantung berdebar – debar

Dalam beberapa penelitian masa menopause di ikuti dengan jantung berdebar-debar karena pada masa ini kadar estrogen menurun sehingga peluang terkena

serangan jantung sekitar 20 kali lebih sedikit dari pria. Peluang ini dapat berkurang jika berolahraga secara teratur, tidak merokok, dan mempertahankan berat badan dalam jangkauan yang diinginkan, serta diet terkendali.

4) Keringat Berlebihan di Malam Hari dan Sulit Tidur

Cara bekerja secara pasti tidak dapat diketahui, tetapi pancaran panas pada tubuh akibat pengaruh hormon yang mengatur termostat tubuh pada suhu yang lebih rendah. Akibatnya, suhu udara yang semula dirasa nyaman mendadak menjadi terlalu panas dan tubuh mulai menjadi panas serta mengeluarkan keringat untuk mendinginkan diri. Gejala ini sering dirasakan pada malam hari, sehingga yang bersangkutan menjadi sulit tidur.

5) Berkunang – Kunang

Di masa ini penglihatan mulai terganggu terutama pada ketajaman mata di karenakan kabur dan berkunang-kunang. Hal ini disebabkan karena otot-otot bola mata mengalami kekenduran atau sebaliknya sehingga mempengaruhi.

6) Gangguan Libido

Dengan semakin meningkatnya usia, maka semakin sering dijumpai gangguan seksual pada wanita yang diakibatkan kekurangan hormon estrogen sehingga aliran darah ke vagina berkurang, dan sel-sel epitel vagina menjadi tipis dan mudah cidera. Akibatnya cairan vagina berkurang, umumnya wanita mengeluh sakit saat senggama sehingga tidak mau lagi melakukan hubungan seks.

7) Perubahan Kulit

Kulit yang sehat sangat penting bagi wanita, kelainan sedikit saja pada kulit menyebabkan dampak negatif bagi seorang wanita. Kulit terdiri atas dua lapisan yaitu epidermis dan dermis. Dermis memiliki banyak arteri yang banyak membentuk tumpukan kapiler di dalam papil-papil dan sangat berperan dengan timbulnya panas. Perubahan pada kulit yang disebabkan oleh kekurangan estrogen dapat mempengaruhi kadar kolagen dan kadar air dalam kulit yang menyebabkan

kulit kehilangan elastisitasnya, atopik, tipis, kering, dan berlipat-lipat dan bintik-bintik berupa purpura senilis.⁴

8) Nyeri Otot dan Sendi

Banyak wanita menopause mengeluh nyeri otot dan sendi. Pemeriksaan radiologi umumnya tidak ditemukan kelainan. Sebagian wanita, nyeri sendi erat kaitannya dengan perubahan hormonal yang terjadi yang mengakibatkan menurunnya aliran darah dan sintesis kalogen sehingga dengan sendirinya tulang rawan ikut rusak. Kejadian ini meningkat dengan meningkatnya usia.

9) Berat Badan Bertambah

Perubahan kelenjar dapat membuat sebagian orang mengalami penambahan berat badan pada masa menopause, namun penyebab yang lazim adalah asupan makanan dan minuman jauh melebihi yang dibutuhkan. Wanita membakar kalori lebih lambat dibandingkan pria, dan tenaga anda semakin menurun dengan bertambahnya usia.

10) Kekeringan pada vagina

Gejala pada vagina dikarenakan vagina yang menjadi lebih tipis, lebih kering, dan kurang elastik berkaitan dengan turunnya kadar hormon estrogen. Gejalanya adalah kering dan gatal pada vagina atau iritasi dan atau nyeri saat bersenggama.

2. Perubahan psikologi

Beberapa gejala psikologis yang menonjol ketika menopause adalah mudah tersinggung, sukar tidur, merasa tertekan, gugup, kesepian, tidak sabar, tegang (tension), cemas dan depresi.⁹ Keadaan ini berupa keluhan-keluhan ketidaknyamanan yang timbul dalam kehidupan sehari-hari seperti :^{7,8,9}

1) Depresi

Ini adalah kondisi gejala yang pasti dan sering dialami pada ibu menopause yang dikarenakan perubahan – perubahan yang ada pada diri setiap seorang wanita karena perubahan fisik dan psikologi pada tubuh.

2) Kecemasan

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 relatif artinya ada orang – orang yang cemas dan dapat tenang kembali setelah mendapat dukungan dari orang-orang di sekitarnya namun ada juga orang-orang yang terus menerus cemas meskipun orang disekitarnya memberikan dukungan. Kecemasan yang timbul pada wanita menopause sering di hubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan. Meski 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 dikhawatirkannya akan mempengaruhi hubungannya dengan suami maupun dengan lingkungan sosialnya.

3) Mudah tersinggung

Gejala ini lebih mudah terlihat dibandingkan kecemasan. Wanita lebih mudah tersinggung dan marah terhadap sesuatu yang sebelumnya dianggap tidak mengganggu. Ini mungkin disebabkan dengan datangnya menopause maka wanita menjadi sangat menyadari proses yang sedang berlangsung dalam dirinya. Perasaannya menjadi sangat sensitif terhadap sikap dan perilaku orang-orang disekitarnya, terutama jika sikap dan perilaku tersebut dipersiapkan sebagai proses penerimaan yang sedang terjadi dalam dirinya.

4) Stres

Perubahan yang terjadi pada masa menopause dengan menyebabkan stres pada wanita serta merupakan reaksi tubuh terhadap kecemasan yang dihadapinya pada saat situasi yang menakutkan atau tidak nyaman. Tidak ada orang yang bisa lepas sama sekali dari rasa was-was dan cemas termasuk wanita menopause. Ketegangan perasaan atau stres selalu berdebar dalam lingkungan pekerjaan,

pergaulan sosial, kehidupan rumah tangga dan bahkan menyusup ke dalam tidur. Kalau tidak ditanggulangi stres dapat menyita energi, mengurangi produktivitas kerja, dan menurunkan kekebalan terhadap penyakit. Namun demikian stres tidak hanya memberikan dampak negative tetapi juga dampak positif tergantung bagaimana individu memandang dan mengendalikannya karena stres sangat individual sifatnya.¹⁰

2.1.2 Kecemasan

2.1.2.1 Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan emosi yang tidak stabil, sangat mudah tersinggung dan marah, sering gelisah serta perasaan-perasaan subjektif seperti ketegangan, ketakutan, dan kekhawatiran.²

2.1.2.2 Aspek-aspek kecemasan

Blackburn & Davidson mengemukakan beberapa aspek dari kecemasan, yaitu:

- 1) Suasana hati
Merupakan keadaan yang menunjukkan ketidaktenangan psikis, perasaan yang tidak menentu, mudah marah dan perasaan tegang.
- 2) Pikiran
Keadaan pikiran yang tidak menentu seperti membesar-besarkan ancaman, memandang diri sebagai sangat sensitif, rasa khawatir, sulit berkonsentrasi, pikiran kosong dan merasa diri sebagai orang yang tidak berdaya.
- 3) Motivasi
Keadaan pikiran yang tidak menentu seperti menghindari situasi, ketergantungan yang tinggi, keinginan untuk lari dari kenyataan, dan termotivasi dari biasanya.
- 4) Perilaku
Keadaan diri yang tidak terkendali seperti gelisah, gugup, serta kewaspadaan yang berlebihan.
- 5) Gejala biologis

Merupakan reaksi-reaksi yang tidak terkendali seperti berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual dan mulut kering.¹⁰

2.1.2.3 Faktor-faktor yang menimbulkan Kecemasan

Kecemasan sering berkembang dalam jangka waktu yang panjang dan sebagian besar tergantung pada pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi-situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Terdapat tiga faktor utama yang mempengaruhi perkembangan pola dasar yang menunjukkan reaksi rasa cemas:

1) Lingkungan

Lingkungan mempengaruhi pola berpikir tentang diri sendiri dan orang lain. Hal ini bisa dikarenakan oleh adanya pengalaman dengan keluarga, sahabat, rekan kerja dan lain-lain. Kecemasan juga bisa muncul bila terdapat perasaan yang tidak nyaman dengan lingkungan.

2) Emosi yang ditekan

Kecemasan bisa muncul apabila seseorang tidak mampu menemukan jalan keluar dalam suatu hubungan personal, dan dapat menimbulkan frustrasi dalam jangka waktu yang lama.

3) Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa berinteraksi dan dapat menyebabkan kecemasan. Perubahan-perubahan fisik yang muncul dapat menimbulkan kecemasan

2.1.2.4 Kecemasan pada Wanita Menopause

Salah satu gejala psikologis yang muncul saat menopause adalah perasaan cemas. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Robertson di Menopause Clinical Australia, dari 300 pasien usia menopause, terdapat 31.3 % pasien diantaranya mengalami kecemasan. Ada kepustakaan juga menyatakan bahwa wanita menopause sering mengalami kecemasan, dimana kecemasan yang muncul dapat

menyebabkan seseorang sulit tidur. Kecemasan yang dialami wanita menopause salah satunya dikarenakan adanya kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah dialami dan juga cemas akan hal-hal yang mungkin muncul menyertai berakhirnya masa reproduksinya.³

Mereka juga cemas dengan berakhirnya masa reproduksi yang dapat menghilangkan kebanggaannya sebagai seorang wanita, sehingga dikhawatirkan akan mempengaruhi kualitas kehidupannya, salah satunya adalah hubungannya dengan suami ataupun keluarganya. Berhentinya siklus menstruasi juga sering dirasakan sebagai hilangnya sifat inti kewanitaan, dan sebagai akibatnya timbul perasaan tidak berharga dan tidak berarti yang berakibat muncul rasa khawatir bahwa orang-orang yang dicintainya akan berpaling dan meninggalkannya.⁷

Saat menghadapi masa menopause seorang wanita tidak hanya diperhadapkan pada masalah penurunan fungsi alat reproduksi saja tetapi juga diperhadapkan pada asumsi dan sikap masyarakat bahwa usia menopause adalah usia yang menyedihkan, kehilangan kecantikan, kulit keriput, dan libido berkurang. Hal ini dapat menyebabkan trauma psikis, depresi, cemas, dan mudah tersinggung. Terlebih lagi jika pada usia itu bersamaan dengan makin dewasanya anak-anak yang menyebabkan mereka tidak lagi bergantung pada ibunya yang menyebabkan si ibu merasa tidak diperlukan lagi baik oleh anak maupun suaminya.^{10,14}

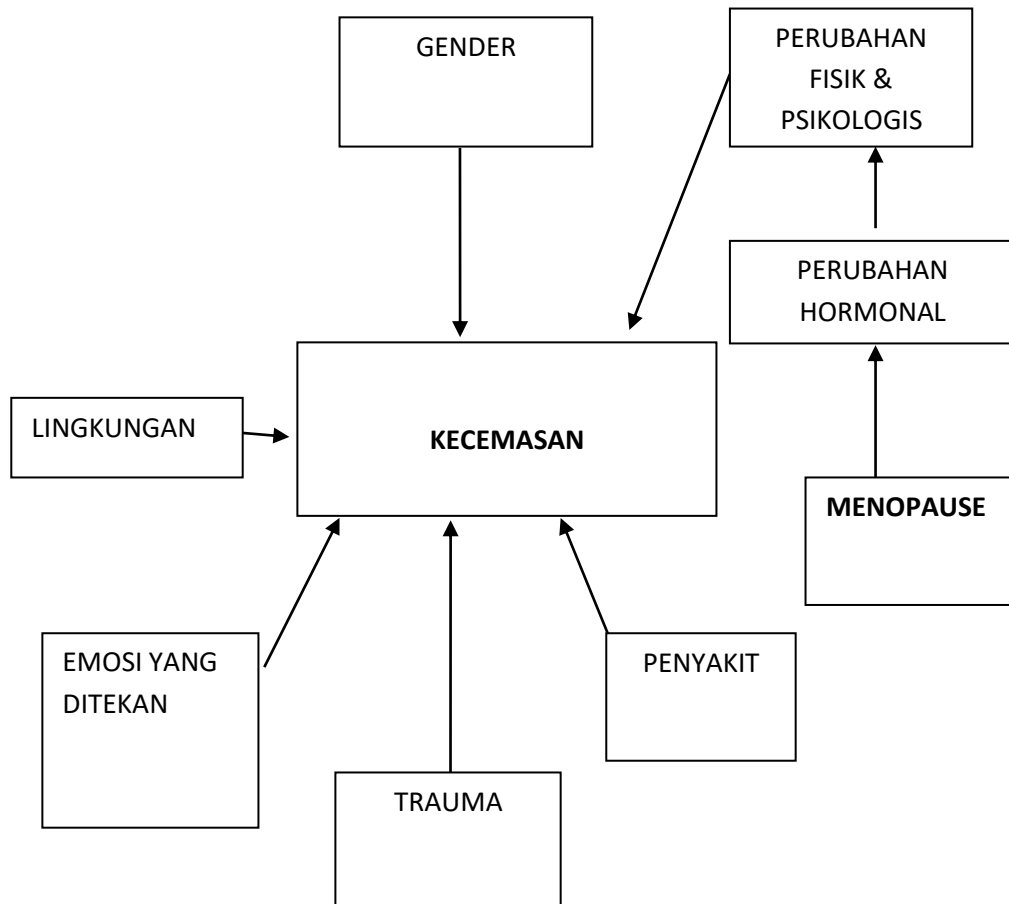
Pada akhirnya seiring bertambahnya usia, wanita menopause dapat mengalami keterasingan, mereka merasa dirinya tidak diperhatikan lagi. Dimana terjadi penurunan kemampuan pada individu dalam mendengar, melihat atau aktivitas lainnya sehingga mereka merasakehilangan perhatian dan dukungan dari lingkungan sosialnya.^{11,13} Bagi kebanyakan wanita usia antara 40 sampai 50 tahun merupakan usia yang menentukan atau masa yang mengerikan, karena masa ini wanita akan mengalami krisis dalam dirinya yang akan menjadi tua dan mengalami masa menopause. Ada pula yang merasa bahwa menopause merupakan hal yang wajar sehingga mereka ini merupakan wanita yang telah mengalami menopause namun memiliki kualitas hidup yang positif, karena individu tersebut menganggap krisis tersebut hanya sementara dengan dukungan

dari keluarga serta orangterdekat semua itu akan terlewatkan. Ada wanita yang menganggapmenopausemerupakan suatu krisis sehinggamembutuhkan penyesuaian.Penyesuaian tiap wanita berbeda-bedatergantug persepsi dan sikap sertapengalaman pribadinya dalam hal initermasuk pengertian dan penerimaandiri terhadap perubahan ini.⁷

Pengetahuan yang cukup dan sikap yang positif akan membantu mereka memahami dan mempersiapkan dirinya menjalani masa ini dengan baik, dapat mengambil keputusan dan memecahkan permasalahan yang dihadapinya. Menopause bukan berarti bencana diusia senja.Menopause justru harus dipandang sebagai saat keharmonisan rumah tangga. Sehingga setiap wanita dapat menjalani hari – harinya dengan kualitas hidup yang lebih baik, dapat berbuat banyak untuk masyarakat dan tetap bugar dalammenghadapi masa menopause.¹²

Wanita yang memasuki masa menopause dengan pandangan bahwa semua itu merupakan suatu masa transisi alami, mereka akan lebih mudah untuk menerima kedatangan menopause dan tidak menimbulkan kecemasan dalam diri individu dibandingkan dengan wanita yang menganggap masa menopause merupakan masa krisis menjadi suatu hal yang menakutkan bagi wanita yang menjelang menopause. Pada wanita menopause yang mengetahui tentang menopause serta dapat berfikir secara wajar dapat menerima semua hal tersebut.Berdasarkan uraian diatas tampak bahwa adanya hubungan antara pengetahuan tentang menopause dengan kecemasan pada wanita menjelang menopause. Dengan demikian, seorang wanita yang menjelang menopause jika mempunyai pengetahuan dan pemahaman yang sedikit tentang menopause maka cenderung akan mengalami kecemasan yang tinggi, dibandingkan sebaliknya.^{1,7,11}

2.2 Kerangka Teori



2.3 Kerangka Konsep

