

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Premenopause adalah masa dimana tubuh mulai bertransisi menuju menopause. Masa premenopause biasanya terjadi pada usia 40 tahun sampai 49 tahun, tetapi banyak juga yang mengalami perubahan ini saat usia masih di pertengahan 30 tahun (Atikah, 2010). Sindrom premenopause banyak di alami oleh wanita hampir di seluruh dunia, seperti 70-80% wanita di Eropa, 60% wanita di Amerika, 57% wanita di Malaysia, 18% wanita di Cina, dan 10% wanita di Jepang (Proverawati, 2010) menjadi 372 juta jiwa. Istilah premenopause memang masih awam di telinga, tetapi setiap wanita pasti akan mengalami proses ini.

Diperkirakan pada tahun 2035 jumlah penduduk perempuan di Indonesia mencapai 152,69 juta jiwa. Sekitar 20,36 juta jiwa dari jumlah tersebut mengalami gejala-gejala menopause. Gejala ini merupakan gejala fisik dan psikis (Bappenas, 2013). Sebelum mencapai usia menopause, seorang wanita akan mengalami perubahan fisik dan gejala hormonal seperti menstruasi tidak teratur. Gejala ini alamiah karena merupakan tanda dan proses menuju menopause.

Pada periode ini umumnya tingkat produksi hormon estrogen, progesteron berfluktuasi naik dan turun tidak beraturan. Kekurangan hormon ini memunculkan berbagai somatik, vasomotor, seksual dan gejala psikologis lainnya yang mengganggu (Elsayed dan Shorky, 2012). Siklus pada menstruasi bisa tiba-tiba memanjang atau memendek dalam masa premenopause. Banyak gejala yang dikeluhkan oleh para ibu yaitu rasa tidak nyaman saat berhubungan seksual, berkurangnya gairah, respon seksual, dan frekuensi dalam hubungan seksual berkurang karena libido menurun (Proverawati, 2010). Beberapa gejala-gejala fisik yang dapat timbul pada masa premenopause yaitu rasa panas atau *hot flues* yang merupakan sensasi tiba-tiba panas dan berkeringat terutama pada tubuh bagian atas. *Hot flues* paling sering terjadi pada wanita peri dan pasca menopause ditandai dengan, berkeringat saat malam hari, susah tidur, sakit kepala, kerusakan menahan buang air kecil, detak jantung meningkat, dan peningkatan berat badan

(Kronenberg, 2016). Selain itu juga disertai dengan beberapa gejala psikis yang menonjol berupa suasana hati yang berubah-ubah, mudah tersinggung, emosi labil, merasa tidak berharga, dan munculnya kecemasan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Proverawati dan Sullistiyawati, 2010). Oleh karena itu, produksi hormon serotonin yang mengatur *mood* dan suasana hati yang tidak beraturan mengakibatkan timbulnya kecemasan.

Kecemasan akan datangnya masa premenopause umumnya terjadi pada perempuan yang memasuki usia 40-50 tahun (Wijayanti, 2011). Kecemasan yang sebagian besar terjadi pada wanita premenopause, disebabkan karena adanya masalah perubahan fisik yang dihadapi dan dapat memicu gangguan psikomatik. Jika masalah tersebut tidak ditangani, maka akan berlanjut pada depresi (Struat, G.W., 2009). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kecemasan timbul karena seseorang tidak mampu menyesuaikan diri dengan dirinya, orang lain, dan lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan penelitian Fitriana (2011), kecemasan pada perempuan jelang menopause atau masa klimakterium timbul karena adanya penekanan emosi yang menyebabkan terjadinya konflik emosi serta sebab-sebab fisik yang berhubungan dengan masa jelang menopause. Munculnya konflik emosi pada seorang perempuan menjelang menopause mengakibatkan munculnya emosi negatif yang berakibat seorang perempuan mengalami kecemasan. Maka perlu adanya pengaturan emosi positif untuk meminimalisir emosi negatif yang muncul. Menurut Zhou (2011), sindrom premenopause tidak berhubungan dengan penyakit fisik, tetapi dengan gangguan emosional. Namun banyak faktor yang mempengaruhi kecemasan. Kemudian menurut Hawari (2013) mekanisme terjadinya cemas yaitu psiko-neuro-imunologi atau psiko-neuro-endrokrinologi. Namun tidak semua orang yang mengalami stressor psikososial akan mengalami gangguan cemas. Hal ini tergantung pada karakteristik individu yaitu usia, tingkat pendidikan, pengalaman, jenis kelamin, kemampuan mekanisme koping, dukungan sosial dari keluarga, teman, dan masyarakat.

Seseorang dapat mengatasi kecemasan dengan menggerakkan sumber koping di lingkungan berupa modal ekonomi, kemampuan penyelesaian masalah, dukungan sosial dan keyakinan budaya (Stuart, 2007). Mekanisme

koping adalah salah satu cara yang dilakukan untuk beradaptasi terhadap stress (Saam dan Wahyuni, 2012). Situasi yang dapat menimbulkan kecemasan, membuat seseorang suatu hal untuk mengurangi kecemasan tersebut. Oleh karena itu, perawat memiliki peran penting yaitu memberikan pedoman serta bimbingan yang sistematis dan ilmiah bagi kesehatan dan keperawatan dalam memecahkan masalah serta memberikan asuhan keperawatan melalui pendekatan pemecahan masalah.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tentang hubungan tingkat kecemasan dengan kemampuan mekanisme koping yang dilakukan di RT 010 RW 001 Kalisari Pasar Rebo Jakarta Timur terdapat wanita premenopause dari umur 40-49 tahun berjumlah 42 orang. Hasil wawancara yang dilakukan dengan 6 wanita didapatkan hasil 4 ibu mengatakan menstruasi tidak teratur, sering merasa pusing, mudah lelah, mudah gelisah, terkadang memikirkan dan membayangkan hal negatif kalau sudah memasuki masa menopause seperti merasa khawatir kehilangan daya tarik dari suami karena gairah seksual menurun yang terkadang bisa menimbulkan susah tidur dan cemas, sedangkan 2 wanita mengatakan menstruasi tidak teratur, mudah lelah dan tidak merasa khawatir dan cemas pada usia sekarang yang akan mengalami menopause karena ibu merasa menopause merupakan proses alami dan keadaan tersebut adalah kodrat wanita yang tidak bisa dicegah yang mengakibatkan berkurang rasa cemas dan khawatir akan menghadapi menopause dan terus menjaga kesehatan agar tidak terkena penyakit akibat hal ini. Pada hasil wawancara dengan tokoh agama di RT 010 RW 001 ada lebih dari 5 orang wanita yang ditinggal suaminya karena usia premenopause dan hasil wawancara dengan tokoh masyarakat yang rumahnya dekat dari 5 orang wanita tersebut mengatakan bahwa 5 orang wanita itu semenjak ditinggal suami menjadi mudah tersinggung dan suka marah-marah yang mengakibatkan mereka kadang menjauhkan diri dari masyarakat karena merasa malu dan takut dikucilkan oleh warga sekitar. Dari uraian hasil studi pendahuluan tersebut membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan mengetahui "Hubungan Kecemasan dengan Kemampuan Mekanisme Koping pada Wanita Premenopause di RT 010 RW 001 Kalisari Pasar Rebo Jakarta Timur tahun 2017".

I.2 Rumusan Masalah

Premenopause adalah masa dimana tubuh mulai bertransisi menuju menopause. Diperkirakan pada tahun 2035 jumlah penduduk perempuan di Indonesia mencapai 152,69 juta jiwa. Sekitar 20,36 juta jiwa dari jumlah tersebut mengalami gejala-gejala menopause. Gejala ini merupakan gejala fisik dan psikis (Bappenas, 2013). Kecemasan akan datangnya masa premenopause umumnya terjadi pada perempuan yang memasuki usia 40-50 tahun (Wijayanti, 2011). Kecemasan yang sebagian besar terjadi pada wanita premenopause, disebabkan karena adanya masalah perubahan fisik yang dihadapi. Seseorang dapat mengatasi kecemasan dengan menggerakkan sumber koping di lingkungan berupa modal ekonomi, kemampuan penyelesaian masalah, dukungan sosial dan keyakinan budaya (Stuart, 2007).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka muncul rumusan masalah pada penelitian sebagai berikut :

- a. Bagaimana gambaran karakteristik wanita premenopause di RT 10 RW 01 Kalisari Pasar Rebo Jakarta Timur ?
- b. Bagaimana gambaran kecemasan yang dialami oleh wanita premenopause di RT 10 RW 01 Kalisari Pasar Rebo Jakarta Timur ?
- c. Bagaimana gambaran mekanisme koping yang dihadapi pada wanita premenopause di RT10 RW 01 Kalisari Pasar Rebo Jakarta Timur ?
- d. Bagaimana hubungan umur dengan mekanisme koping wanita premenopause di RT 10 RW 01 Kalisari Pasar Rebo Jakarta Timur ?
- e. Bagaimana hubungan pekerjaan dengan mekanisme koping wanita premenopause di RT 10 RW 01 Kalisari Pasar Rebo Jakarta Timur ?
- f. Bagaimana hubungan pendidikan dengan mekanisme koping wanita premenopause di RT 10 RW 01 Kalisari Pasar Rebo Jakarta Timur ?

I.3 Tujuan penelitian

- a. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kecemasan dengan mekanisme koping pada wanita premenopause di RT.010/001 Kalisari Pasar Rebo Jakarta Timur.

b. Tujuan Khusus

- 1) Menganalisis gambaran karakteristik responden (usia, pekerjaan, dan pendidikan.)
- 2) Menganalisis gambaran kecemasan pada wanita premenopause.
- 3) Menganalisis gambaran mekanisme koping pada kecemasan pada wanita premenopause.
- 4) Menganalisis hubungan umur responden dengan mekanisme koping.
- 5) Menganalisis hubungan pekerjaan responden dengan mekanisme koping.
- 6) Menganalisis hubungan pendidikan responden dengan mekanisme koping.

I.4 Manfaat Penelitian

a. Bagi Profesi Keperawatan :

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan, informasi, dan masukan untuk perawat dalam upaya mengatasi kecemasan dalam hal menangani wanita premenopause.
- 2) Bermanfaat sebagai data acuan atau sumber data untuk penelitian berikutnya dan mendorong bagi yang berkepentingan untuk melakukan penelitian yang lebih lanjut.

b. Bagi Peneliti :

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan peneliti mengenai asuhan keperawatan yang berkaitan dengan masalah tingkat kecemasan dengan kemampuan mekanisme koping pada wanita premenopause.

c. Bagi Mahasiswa :

Menjadi acuan bagi mahasiswa tentang tingkat kecemasan dan kemampuan mekanisme koping khususnya pada wanita premenopause.

d. Bagi institusi pendidikan :

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan, informasi dan masukan untuk mahasiswa D3 dan S1 keperawatan dalam upaya mengatasi tingkat kecemasan dengan kemampuan mekanisme koping pada wanita premenopause.

e. Bagi Masyarakat :

Penelitian ini diharapkan bagi responden dan keluarganya terutama untuk wanita premenopause agar mengetahui cara menghadapi premenopause sehingga berkurang kecemasannya dan cara menggunakan mekanisme coping yang baik.

f. Bagi Perawat :

Penelitian ini diharapkan perawat mengetahui cara mencegah kecemasan pada wanita premenopause.

I.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini dilakukan di RT.010/001 Kalisari Pasar Rebo Jakarta Timur dimana populasi yang diambil adalah wanita usia premenopause 40-50 tahun mengenai hubungan tingkat kecemasan dengan kemampuan mekanisme coping pada wanita premenopause di RT.010/001 Kalisari Pasar Rebo Jakarta Timur.

