

Menopause, yang biasanya terjadi antara usia 45-55 tahun, adalah berhentinya menstruasi setelah indung telur berhenti memproduksi estrogen dan progesteron. Menopause memang menghasilkan gejala-gejala fisik pada banyak wanita, yang paling sering muncul adalah *hot flashes*, karena system vascular menyesuaikan diri dengan menurunnya estrogen. Namun hanya 10% dari semua wanita yang mengalami gejala-gejala fisik yang parah dan tidak wajar (Carole Wade dan Carol Tavris, 2007) .

Pandangan negative tentang menopause sebagai gejala yang menyebabkan depresi dan reaksi emosional negative lain didasari oleh wanita-wanita yang telah memiliki pengalaman menopause dini yang diikuti oleh histerektomi (pengangkatan rahim) atau yang telah memiliki riwayat depresi sepanjang hidupnya.

Masa menopause, merupakan masa di mana seorang perempuan tidak lagi mengalami menstruasi, berkurangnya kemampuan untuk bereproduksi disertai dengan perubahan-perubahan kondisi tubuh. Hal tersebut membuat seorang perempuan kita memasuki fase menopause mengalami pergolakan-pergolakan, layaknya seorang anak yang memasuki masa remaja yang mengalami masa peralihan. Mappine (1983) menuturkan bahwa masa menopause merupakan masa peralihan yaitu dari masa produktif menuju masa berkurangnya produktivitas seorang perempuan.

Perubahan tersebut adalah hal yang wajar, namun tidak jarang menimbulkan gangguan pada diri seseorang menjelang menopause. Greenblum, Rowe, Neff dan Greenblum (2012) dalam Maftukhatas dan

Erika mengatakan bahwa pada saat perempuan mengalami menopause dapat mempengaruhi kualitas dalam hidupnya. Lebih dari 80% wanita melaporkan menunjukkan gejala secara fisik maupun psikis pada saat menjelang menopause dengan bermacam-macam level gangguan dan mengganggu kehidupan. Gejala yang dialami pada saat menjelang menopause memiliki variasi dan ada jarak antara gejala psikis dan psikologis. Gejala fisik yang terlihat seperti berkeringat di malam hari, gangguan tidur, vagina kering, inkontensia urin, penurunan berat badan. Gejala psikologis yang muncul pada wanita menjelang menopause adalah kelelahan, cepat marah dan kecemasan (Maftukhatus dan Erika, t.t.)

Sindrom premenopause banyak dialami 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 (Maftukhatus dan Erika). Berdasarkan data statistik dari Departemen Kesehatan pada tahun 2013 jumlah proporsi penduduk perempuan yang berusia di atas 50 tahun diperkirakan memasuki usia menopause dari tahun ketahun juga mengalami peningkatan yang sangat signifikan. Berdasarkan sensus penduduk tahun 2013 jumlah perempuan berusia 50 tahun baru mencapai 155 juta orang atau 7,6% dari total penduduk, sedangkan tahun 2020 jumlahnya diperkirakan meningkat menjadi 30,0 juta atau 11,5% dari total penduduk (Depkes RI 2012).

Tentunya hal ini perlu mendapatkan perhatian bagaimana kesehatan reproduksinya karena pada masa ini akan terjadi perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan berbagai macam keluhan pada kesehatan. Berdasarkan data yang diperjelas Hardi (dalam prowerawati, 2010), wanita Indonesia yang memasuki masa premenopause saat ini sebanyak 7,4 % dari populasi. Jumlah tersebut diperkirakan menjadi 11% pada 2005, kemudian naik lagi sebesar 14 % pada 2015 . Di Indonsia, Data BPS menunjukkan 15,2 juta wanita mamasuki masa *menopause* dari 118 juta wanita di Indonesia (BPS, 2010 diakses pada 30 April 2016).

Penelitian yang dilakukan Nurdono pada tahun 2013 di Desa Gonggang Kecamatan Pancol, Kabupaten Magetan , dengan judul gambaran sikap ibu terhadap masa premenopause pada ibu-ibu didapatkan hasil untuk kelompok sikap terhadap masa premenopause bersikap positif, sedangkan untuk kelompok sikap terhadap menopause, ibu-ibu Desa Gonggang Kecamatan Pancol, Kabupaten Magetan dominan bersikap negatif terhadap menopause (Oktevana dkk, 2014)

WHO dalam Khairunisa (2014) menyebutkan angka harapan hidup penduduk Indonesia usia di atas 60 tahun mencapai 20,7 juta orang kemudian naik menjadi 36 juta orang. Wanita Indonesia memasuki masa menopause sebanyak 7,4 % dari populasi. Jumlah tersebut meningkat menjadi 11% pada tahun 2005 , kemudian naik lagi sebesar 14% pada tahun 2015. Peningkatan jumlah usia tua wanita tentunya akan

menimbulkan masalah, apalagi ditambah dengan timbulnya gejala-gejala fisik maupun psikis pada masa menopause. Dan WHO dalam (Ni Putun n.d) memperkirakan ditahun 2030 nanti ada 1,2 miliar wanita yang berusia di atas 50 tahun. Sebagian besar dari mereka (sekitar 80%) tinggal di Negara berkembang dan setiap tahunnya populasi wanita menopause meningkat sekitar 3%. Perkiraan kasar menunjukkan akan terdapat sekitar 30-40 juta kaum wanita usia lanjut (wulan) dari seluruh jumlah penduduk Indonesia yang sebesar 240-250 juta. Dalam kategori tersebut (usia lebih dari 60 tahun), hampir 100% telah mengalami menopause dengan segala akibat serta dampak yang menyertainya.

Menurut Mustopo (dalam putika, 2010) kecemasan yang dirasakan oleh seorang wanita itu sendiri berbeda-beda, bagi mereka yang tidak menerima dengan realistis perubahan-perubahan tersebut maka akan menimbulkan perasaan khawatir, takut, bahkan cemas dengan datangnya menopause, sehingga sering kali orang tersebut terlalu mengamati diri tua dan akan menambah kecemasan mereka, pikiran dan penilaian diri telah “loyo” dan tidak berarti lagi, tersisihkan dan terabaikan dari kehidupan sosialnya. Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa menopause dan perasaan khawatir, takut dan cemas inilah yang membawa seorang wanita mudah cemas dalam kehidupan mereka. Tidak jarang mereka merasa tidak menarik lagi sehingga mereka lebih sensitive dan mudah cemburu dengan suaminya, karena merasa takut dan khawatir suaminya tidak tertarik lagi padanya dan akan mencari wanita lain sebagai penggantinya. Apabila

dihadapkan pada suatu masalah maka wanita tersebut tidak dapat menghadapinya dengan bijaksana dan akan menimbulkan konflik terutama dengan pasangannya. Data statistik membuktikan bahwa pada periode menopause yang dipenuhi duka dan kelabilan psikis ini banyak terjadi perceraian, salah satu dampak tersebut adalah suami mencari relasi seksual diluar rumah. Sebab umumnya para suami tidak lagi tertarik dan tergairahkan lagi oleh istrinya yang tampak lusuh jasmaninya, sebagai akibat dari kemurungan dan keluhan psikisnya (kartono,2003)

Kecemasan merupakan ketakutan yang tidak bisa diidentifikasi dengan satu sebab khusus dan dalam banyak peristiwa mampu mempengaruhi wilayah-wilayah penting dalam kehidupan seseorang (Kartini Kartono, 2003). Wilayah-wilayah penting tersebut meliputi wilayah fisik, kognitif, afektif, dan psikomotorik. Secara keseluruhan kecemasan yang tidak segera tereduksi akan mempengaruhi aktivitas individu serta berkurangnya produktivitas.

Kecemasan atau *anxietas* adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Pengaruh kecemasan terhadap tercapainya kedewasaan, merupakan masalah penting dalam perkembangan kepribadian. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku (Singih D. Gunarsa, 2003). Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan dan berbentuk ketegangan, kegelisahan, tertekan yang disertai dengan gejala-gejala fisiologi, misalnya sakit kepala, nyeri pada pinggang, sesak nafas, sakit perut, dan mual.

Kecemasan berbeda dengan rasa takut, yang merupakan penilaian intelektual terhadap bahaya. Sedangkan menurut Videbeck (2008), kecemasan adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Ketika merasa cemas, seseorang merasa tidak nyaman atau takut atau mungkin memiliki firasat akan ditimpa malapetaka padahal ia tidak mengerti mengapa emosi yang mengancam tersebut terjadi. Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas menyebar di alam dan terkait dengan perasaan ketidak pastian dan ketidak berdayaan.

Menurut Lazarus dalam Eka dan Falasifatul (2011) kecemasan adalah manifestasi dari berbagai emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika individu sedang mengalami tekanan perasaan yang tidak jelas objeknya, tekanan-tekanan batin ataupun ketegangan mental yang menyebabkan individu kehilangan kemampuan penyesuaian diri. Atkinson menyatakan kecemasan dapat timbul jika ego menghadapi ancaman implus yang tidak dapat dikendalikan. Kecemasan tidak selalu berdasarkan imajinasi individu. Kecemasan yang tidak rasional ini biasanya disebabkan oleh ketakutan individu akan ketidakmampuan diri sendiri. Daradjat (1990) membagi gejala kecemasan menjadi dua, yaitu gejala fisik dan gejala mental, sedangkan faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Muchlas terdiri atas faktor sosiokultural, kemajuan ilmu dan teknologi, pendidikan, nilai moral serta agama, (Eka dan Falasifatul, 2011).

Sendiony menyatakan bahwa pengalaman agama dapat meingkatkan derajat kesejahteraan seseorang sehingga bebas dari stress, kecemasan dan

depresi, sedangkan Daradjat mengemukakan bahwa religiusitas dapat memberikan jalan bagi manusia untuk mencapai rasa aman serta bebas dari rasa takut atau cemas dalam menghadapi persoalan hidup (Eka dan Falasifatul, 2011)

Menurut salih bahwa cara yang efektif mengurangi rasa cemas adalah dengan bergantung kepada Allah SWT dan menyerahkan semua urusan kepada Allah. Ketika individu menyadari bahwa Allah mampu melakukan semuanya, dan Allah menyediakan pilihan untuk hamba-Nya dalam menjalankan urusannya dengan cara yang telah ditetapkan, maka hamba-Nya dapat menjalankan urusannya lebih baik.

Glock dan Stark mengemukakan bahwa agama adalah suatu simbol sistem keyakinan. Sistem nilai dan sistem perilaku yang terlembagakan yang semua itu terpusat pada persoalan-persoalan yang dihayati sebagai yang paling maknawi. Menurut Dorojatun (1991) agama adalah proses hubungan manusia yang dirasakan terhadap sesuatu yang diyakininya bahwa sesuatu itu lebih tinggi dari manusia yang dirasakan terhadap sesuatu yang diyakininya bahwa sesuatu itu lebih tinggi itu dari manusia. Lebih lanjut Ancok dan Suroso (1995) mengartikan religiusitas sebagai keberagamaan yang berarti meliputi berbagai macam sisi atau dimensi yang bukan hanya terjadi etika seseorang melakukan perilaku ritual (beribadah), tapi juga ketika melakukan aktivitas lain yang didorong oleh kekuatan supranatural. Sumber keagamaan adalah rasa ketergantungan yang mutlak (sense of depend). Ketakutan-ketakutan akan ancaman

lingkungan alam sekitar serta keyakinan manusia tentang segala keterbatasan dan kelemahannya. Rasa ketergantungan yang mutlak, membuat manusia mencari kekuatan sakti dari sekitarnya yang dapat dijadikan kekuatan pelindung dalam kehidupannya dengan kekuasaan yang berada diluar dirinya yaitu Tuhan. (Chatijah dan Purwadi, 2007).

Bastaman menyatakan bahwa individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi lebih mampu memaknai setiap kejadian hidupnya secara positif, sehingga hidupnya menjadi lebih bermakna dan terhindar dari stress maupun depresi, (Saputri dkk, t.t.)

Penelitian ini mengambil tempat dan lokasi tepatnya di Desa Prambon Kecamatan Dagangan Kabupaten Madiun. Adapun alasan pemilihan lokasi karena dalam observasi terdapat banyak wanita yang memasuki masa menopause. Peneliti juga telah melakukan wawancara pada 5 wanita premenopause. Dari 5 narasumber tersebut 3 di antaranya mengalami kecemasan menjelang menopause. Hal ini diperkuat dengan data BKKBN yang dipublikasikan pada tahun 2011, terdapat 116 perempuan yang berumur 45-55 tahun di Kecamatan Dagangan Kabupaten Madiun dengan prosentase 51,33% dari total 226, ini adalah jumlah dari data perempuan yang melaksanakan KB di puskesmas Dagangan. Dan wanita yang berumur 50-54 di Kecamatan Dagangan menurut dinas kesehatan Kabupaten Madiun berjumlah 1620 jiwa. Sedangkan Departemen Kesehatan tahun 2012 yang mengatakan bahwa di Kabupaten Madiun tahun 2010 jumlah wanita yang mengalami menopause 183 ribu jiwa dan

Ujian Nasional pada siswa, begitu pula sebaliknya makin rendah religiusitas maka makin tinggi kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional.

Penelitian selanjutnya juga tentang penelitian religiusitan yang telah diteliti oleh Meithya dkk (2012) dengan judul “peran religiusitas mengatasi kecemasan masa menopause”. Perbedaan dengan peneliti terletak pada subjeknya metode penelitiannya. Pada penelitian ini menunjukkan hasil bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan pada masa menopause, seperti: peranan keluarga (dalam hal ini ibu) dalam mempersiapkan putrinya (responden) dalam menghadapi masa menopause, adanya dukungan dari keluarga dan lingkungan sosial, penerimaan yang tidak memperlakukan istri yang mengalami masa menopause dan yang telah menopause dan yang tidak terduga ditemukan dalam penelitian adalah, faktor religiusitas memberi kemantapan psikologis kepada para perempuan dalam menghadapi dan menerima menopause.

Dan penelitian berikutnya kecemasan premenopause telah diteliti oleh Maftukhatus dkk dengan judul ”hubungan pengaturan emosi dengan kecemasan menjelang menopause pada perempuan pekerja”. Perbedaan dengan peneliti terletak pada variabel dan subjeknya. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara pengaturan emosi positif dengan kecemasan menjelang menopause pada perempuan pekerja. Nilai regresi sebesar -0.305 yang merupakan nilai

