Bab 2

KAJIAN PUSTAKA

A. Kecemasan Premenopause

1 Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

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

Kecemasan merupakan ketakutan yang tidak bisa diidentifikasikan 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 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,(Eka dan Falasifatul, 2011).

Kecemasan yang peneliti maksud disini adalah kecemasan tentang premenopause. Kecemasan premenopause menurut aqila (2011) adalah perasaan gelisah dan khawatir dari adanya

perubahan fisik, psikis, sosial, maupun seksual. Dalam artian timbulnya perasaan tidak berharga, tidak berarti. Mereka khawatir akan adanya kemungkinan bahwa orang-orang yang dicintainya akan berpaling dan meninggalkannya.

b. Faktor-faktor Kecemasan

Muchlas dalam Eka dan Falasifatul (2011) mengatakan faktor yang mempengaruhi kecemasan terdiri atas

- 1) Sosiokultural
- 2) kemajuan ilmu dan teknologi
- 3) pendidikan
- 4) nilai moral
- 5) agama

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).

c. Tipe Kecemasan

- a) Kecemasan Primer
- b) Kecemasan Subsekuen

d. Tingkat Kecemasan

Menurut Stuart (2007), tingkat kecemasan sebagai berikut:

1) Kecemasan Ringan

Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari. Kekecewaan ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Kecemasan ini dapat memotivasi belajar dan menhasilkan pertumbuhan serta kreatifitas. Adapun gejala-gejala kecemasan ringan yaitu:

- 1. Gejala Fisik
- a) Sesekali sesak nafas
- b) Nadi dan tekanan darah naik
- c) Gangguan ringan pada lambung
- d) Mulut berkerut
- e) Bibir bergetar
- 2. Gelaja Psikologis
- a) Persepsi meluas
- b) Masih mampu menerima stimulus yang kompleks
- c) Mampu konsentrasi
- d) Mampu menyelesaikan masalah gelisah
- e) Suara terkadang tinggi
- 2) Kecemasan Sedang

Kemungkinan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan uang lain. Kecemasan ini mempersempit lapang persepsi individu. Dengan demikian individu mengalami tidak perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya. Adapun gejalagejala kecemasan sedang yaitu:

- 1. Gejala Fisik
- a) Sering nafas pendek
- b) Nadi dan tekanan darah meningkat
- c) Mulut kering
- d) Anoreksia
- e) Diare
- f) Konstipasi
- 2. Gejala Psikologis
- a) Persepsi menyempit
- b) Tidak mampu menerima rangsangan
- c) Berfokus pada apa yang menjadi perhatiannya
- d) Gerakan tersentak
- e) Meremasi tangan
- f) Bicara banyak dan lebih cepet
- g) Insomnia
- h) Perasaan taka man
- i) Gelisah
- 3) Kecemasan Berat

Sangat mempengaruhi lapang persepsi individu cenderung berfokus pada suatu yang rinci dan spesifik serta tidak berfikir tentang hal lain. semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain. adapun gejala-gejala kecemasan berat yaitu:

- 1. Gejala Fisik
- a) Nafas pendek
- b) Tekanan darah dan nadi naik
- c) Berkeringat
- d) Sakit kepala
- e) Pengelihatan kabur
- f) Ketegangan
- 2. Gejala Psikologis
- a) Lapangan persepsi sangat sempit
- b) Tidak mampu menyelesaikan masalah
- c) Perasaan terncam
- d) Verbalisasi cepat
- 4) Tingkat panik

Ketakutan yang berhubungan dengan terpengaruh, ketakutan dan terror. Hal yang rinci terhadap dari proporsinya karena mengalami hilang kendali, individu yang mengalami panic tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Panic merupakan disorganisasi dan menimbulkan peningkatan aktifitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang meyimpang dan kehilangan pemikiran

yang rasional, tingkat kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan, jika berlangsung terus dalam waku yang lama dapat terjadi kelelahan dan kematian. Adapun gejala-gejala panic yaitu:

- 1. Gejala Fisik
- a) Nafas pendek
- b) Tekanan darah dan nadi naik
- c) Aktivitas motorik meningkat
- d) Ketegangan
- 2. Gejala Psikologis
- a) Lapangan persepsi sangat pendek
- b) Hilangnya rasional
- c) Tidak dapat melakukan aktivitas
- d) Perasaan tidak aman atau terencam semakin meningkat
- e) Menurunnya hubungan dengan orang lain
- f) Tidak dapat kendalikan diri
- e. Respon Kecemasan
- 1) Respon Psikologis

Menurut Stuart (2007), respon fisiologis terhadap kecemasan anatar lain adalah:

 a. Kardiovaskuler: palpitasi, jantung berdebar, tekanan darah meningkat, rasa ingin pingsan, pingsan, tekanan darah menurun.

- Pernafasan: nafas cepat, sesak nafas, tekanan pada dada, nafas dangkal, pembengkakan pada tenggorokan.
- c. Neuro muskuler: reflek meningkat, reaksi terkejut, mata berkedip, insomnia, gelisah, wajah tegang, kelemahan umum, tungkai lemah dan gerakan yang janggal.
- d. Gastrointestinal: kehilngan nafsu makan, menolak makanan, rasa tidak nyaman pad abdomen, nyeri abdomen, mual, nyeri ulu hati dan diare.
- e. Saluran perkemih: tidak dapat menahan kencing dan sering berkemih.
- f. Kulit: wajah kemerahan, berkeringat setempat (telapak tangan), gatal, rasa panas dan dingin pada kulit, wajah pusat dan berkeringat seluruh tubuh.

2) Respon Perilaku

- a. Perilaku: gelisah, ketegangan fisik, reaksi terkejut, tremor, bicara cepat kurang koordinasi, menarik diri dari hubungan interpersonal, melarikan diri dari masalah, menghindar, sangat waspada.
- b. Kognitif: perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, preokupasi, hambatan berfikir, kreatifitas menurun, bingung, sangat waspada dan takut kehilangan kendali.

- Kognitif-lanjutan: takut pada gambar visual, takut cedera atau kematian, kilas balik dan mimpi buruk.
- d. Afektif: mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kengerian, kekhawatiran, kecemasan, mati rasa, rasa bersalah dan malu.

2 Premenopause

a. Pengertian Premenopause

Premenopause nama yang diberikan untuk waktu sebelum berhentinya menstruasi dengan terdapat penurunan kadar estrogen, insufiensi lutel, peningkatan gonadotropin dan gejala otonom. Fase premenopause adalah sebagai permulaan transisi klimakterik, yang dimulai (2-5) tahun sebelum menopause (Proverawati, 2010). Sedangkan menurut Kasdu (2004), fase premenopause adalah masa sebelum berlangsungnya perimenopause, yaitu mulai sejak masa reproduksinya mulai menurun sampai timbulnya keluhan atau tanda-tanda menopause.

Menurut Proverawati (2010), premenopause adalah dimana tubuh mulai bertransisi menuju menopause. Masa ini bisa terjadi selama 2-8 tahun, dan ditambah 1 tahun di akhir menuju menopause. Masa premenopouse biasanya terjadi pada usia di atas 40 tahun, tetapi banyak juga yang mengalami perubahan ini saat usia masih di pertengahan 30 tahun. Nugroho dalam (Oktavena dkk) mengatakan premenopause yaitu masa dimana tubuh mulai

bertransisi menuju menopause. Masa premenopause akan terjadi perubahan, yaitu mulai menurunnya fungsi reproduksi, perubahan hormone, perubahan fisik, maupun perubahan psikis.

Premenopause adalah masa 4-5 tahun sebelum menopause. Pada masa ini telah ada keluhan-keluhan klimakterik dan pendarahan yang tidak teratur. Pada fase ini estradiol yang biasanya dihasilkan oleh sel granulose folikel yang berkembang mejadi berkurang. Proporsi siklus menstrual anovulatoar meningkat dan produksi progseteron menurun. Ini mengakibatkan tidak adanya mekanisme umpan balik negatif estrogen sehingga produksi FSH dan LH akan meningkat, tetapi produksi hormone hipofisis lain tidak terganggu, (Aqila, 2010).

b. Tanda-tanda Premenopause

Menurut Proverawati (2010), wanita-wanita memasuki dewasa madya yang usianya berkisar 40-45 tahun memasuki babak baru dalam rentang kehidupannya. Gejala-gejala premenopause adalah sebagai berikut:

a. Menstruasi tidak teratur

Interval dapat memanjang atau memendek, sedikit dan berlimpah, bahkan mungkin akan melewatkan beberapa periode menstruasi. Ovulasi menjadi tidak teratur, rendahnya kadar progesterone dapat membuat periode menstruasi yang lebih panjang.

b. Hot Flashes (perasaan panas dari dada hingga wajah)

Wajah dan leher berkeringat. Kulit menjadi kemerahan muncul di dada dan lengan terasa panas (hot flashes) terjadi beberapa bulan atau beberapa tahun sebelum dan sesudah berhentinya menstruasi. Perasaan panas terjadi akibat peningkatan aliran darah di dalam pembuluh darah wajah, leher, dada dan punggung.

c. *Night Sweat* (keringat di malam hari)

Keringat dingin dan gemeteran juga dapat terjadi selama 30 detik sampai dengan 5 menit.

d. *Dryness vaginal* (kekeringan pada vagina)

Area genital yang kering dan bias sebaga bahan perubahan kadar estrogen. Kekeringan ini dapat membuat area genital.

Infeksi vaginal dapat menjadi lebih umum

e. Mudah lupa dan mudah tersinggung

Produksi erdorphin pada masa premenopause mengalami penurunan/ hal ini terjadi karena penurunan kadar endorphin dopamine dan serotonin tersebut mengakibatkan gangguan yang berupa menurunan daya ingat dan suasana hati yang sering berubah atau mudah tersinggung

f. Insomnia (susah tidur)

Insomnia disebabkan keringan di malam hari, wajah memerah dan perubahan lainnya. Selain itu kesulitan tidur

dapat disebabkan karena rendahnya kadar serotonin pada masa premenopause. Kadar serotonin dipengaruhi oleh kadar endorphin.

g. Depresi (rasa cemas)

Depresi ataupun stres sering terjadi pada wanita yang berada pada masa premenopause. Hal ini terkait dengan penurunan hormone estrogen sehingga menyebabkan wanita mengalami depresi ataupun stress.

h. Fatigue (mudah lelah)

Rasa lelah sering kali muncul ketika menjelang masa premenopause karena terjadi perubahan hormonal pada wanita yaitu terutama hormon estrogen.

i. Perubahan Fungsi Seksual

Selama premenopause keinginan untuk berhubungan intim dapat berubah, tetapi pada banyak wanita akan mengalami masa-masa menyenangkan sebelum masa menepouse tiba dan biasanya berlanjut sampai melewati masa premenopause.

j. Inkontinensia Urin (besar)

Beberapa wanita menemukan bahwa kebocoran air seni selama latihan bersin, batuk, tertawa ataupun berjalan. Sehingga kesulitan untuk menampung air seni yang cukup lama sehingga ke kamar mandi.

Sedangkan menurut maftukhatus gejala yang dialami pada saat menjelang menopause memiliki variasi dan ada jarak antara gejala psikis dan psikologis. Gejala fisik yang terlihat seperti berkeringat dimalam 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)

3 Pengertian Kecemasan Premenopause

Menurut Aqila (2012) kecemasan premenopause adalah perasaan gelisah dan khawatir dari adanya perubahan fisik, psikis, sosial, maupun seksual. Dalam artian timbulnya perasaan tidak berharga, tidak berarti. Mereka khawatir akan adanya kemungkinan bahwa orang-orang yang dicintainya akan berpaling dan meninggalkannya.

4 Aspek-aspek Kecemasan Premenopause

Menurut Blackburn dan Davidson dalam Aqila (2012) ada beberapa aspek kecemasan pada wanita premenopause seperti:

- a) Suasana hati, yaitu keadaan yang menunjukkan ketidaktenangan psikis, misalnya mudah marah dan persaan sangat tegang.
- b) Pikiran, yaitu keadaan pikiran yang tidak menentu, misalnya khawatir, sukar konsentrasi, pikiran kosong, membesarbesarkan ancaman, dan merasa tidak berdaya.

- c) Motivasi, yaitu dorongan untyk mencapai sesuatu, misalnya menghindari situasi, ketergantungan yang tinggi, dan ingin melarikan diri dari kenyataan.
- d) Perilaku gelisah, yaitu keadaan diri yang tidak terkendali, seperti gugup, kewaspadaan yang berlebih, sangat sensitif, dan agitasi.
- e) Reaksi-reaksi biologis yang tidak terkendali, seperti berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual, dan mulut kering.

5 Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menjelang Menopause

Banyak faktor yang mempengaruhi kecemasan menjelang menopause. Seperti yang oleh Atamimi (dalam Maftukhatus dan Erika) antara lain:

- a. Adanya pemekiran bahwa menjelang menopause usia menjadi tua, keriput, cerewet, pencemas.
- b. Perasaan kesepian karena ditinggal anak-anaknya yang sudah dewasa.
- c. Hilang daya tarik dan menurunya aktifitas seksual, sehingga membuat perempuan merasa suami tidak lagi tertarik pada dirinya.
- d. Goncangan emosi yang berat yang berdampak pada kondisi kesehatan dan kesejahteraanjiwa.

B. Religusitas

a. Pengertian Religiusitas

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia oleh Departemen Pendidikan Nasional (2008), agama adalah sistem yang mengatur tata keimanan (kepercayaan) dan peribadatan kepada tuhan yang Maha Kuasa serta tata kaidah yang berhubungan dengan pergaulan manusia dan manusia serta lingkungannya. menurut Hadikusuma(dalam Jailani), agama sebagai ajaran yang diturunkan oleh tuhan sebagai petunjuk bagi umat dalam menjalani kehidupannya. Sedangkan Ishomuddin menyebut agama sebagai suatu cirri kehidupan sosial manusia yang universal dalam arti bahwa semua masyarakat mempunyai cara-cara berpikir dan pola-pola perilaku yang memenuhi untuk disebut "agama" yang terdiri dari tipe-tipe simbol, citra, kepercayaan dan nilai-nilai spesifik dengan mana makhluk manusia menginterpretasikan ekstensi mereka yang di dalamnya juga mengandung komponen ritual.

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

Berdasarkan istilah religi kemudian didapat istilah religiusitas. Religiusitas menurut Mangunwijaya (1986) merupakan aspek yang telah dihayati oleh individu di dalam hati, getaran hati nurani pribadi dan sikap personal. Sedangkan menurut Nashori dan Mucharam (2002), religiusitas adalah seberapa jauh pengetahuan, seberapa kokoh keyakinan, seberapa pelaksanaan ibadah dan akidah, dan seberapa dalam penghayatan atas agama yang dianutnya. Berdasarkan definisi-definisi yang telah dikemukakan tersebut disimpulkan bahwa religiusitas dapat diartikan sebagai internalisasi agama dalam diri seseorag yang terlihat melalui

pengetahuan dan keyakinan seseorang akan agamanya serta dilaksanakan dalam kegiatan peribadatan dan perilaku kesehariannya.

Religiusitas yang di maksud peneliti disini adalah keyakinan tentang keagamaan dan kepercayaan seseorang dalam perilaku ibadah yang berarti meliputi berbagai macam aspek kehidupan maupun kewajiban-kewajiban yang harus dilakukan sesuai dengan kepercayaan. Dalam artian kepercayaan yang diyakini dalam agama Islam.

b. Fungsi Religi Bagi Manusia

Menurut Hendropuspito (1983), fungsi religi (agama) bagi manusia meliputi beberapa hal diantaranya adalah sebagai berikut:

a) Fungsi edukatif

Manusia mempercayakan fungsi edukatif pada agama yang mencangkup tugas mengajar dan membimbing.

b) Fungsi penyelamatan

Agama dengan segala ajarannya memberikan jaminan kepada manusia keselamatan di dunia dan akhirat.

c) Fungsi pengawasan sosial

Agama ikut bertanggungjawab terhadao norma-norma sosial sehingga agama menyeleksi kaidah-kaidah sosial yang ada, mengkukuhkan yang baik dan menolak kaidah yang buruk.

d) Fungsi memupuk persaudaraan

Persamaan keyakinan merupakan salah satu persamaan yang bisa memupuk rasa persaudaraan yang kuat.

e) Fungsi transformative

Agama mampu melakukan perubahan terhadap bentuk kehidupan masyarakat lama ke dalam bentuk kehidupan baru.

c. Aspek-aspek religiusitas

Glock dan Strak (Ancok dan Suroso 2004) mengemukakan bahwa ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan untuk melihat tingkat kadar religiusitas seseorang. Aspek-aspek itu antara lain:

a. Religious belief

Merupakan aspek ideologis yang memberikan gambaran sejauh mana seseorang menerima hal-hal yang dogmatis dari agamanya, misalnya seseorang percaya akan adanya malaikat, surge, neraka serta hal-hal lainnya yang bersifat dogmatic

b. Religious practice

Merupakan aspek ritual, yakni sejauh mana seseorang menjalankan kewajiban-kewajiban ritual agamanya. Misalnya sholat, puasa, zakat dan nilai-nilai terutama bagi umat islam.

c. Religious feeling

Merupakan aspek perasaan yaitu menggambarkan tetang perasaan-perasaan keagamaan yang dialami oleh individu. Misal kedekatan dengan suatu Dzat Yang Maha Esa (Allah), kekuatan dari doa, rasa syukurnya dan lain-lain yang berkaitan dengan perasaan keagamaannya.

d. Religious knowledge

Merupkan aspek atau pengetahuan seseorang terhadap ajaran-ajaran agamanya tentunya dengan pedoman pada kitab suci dan karya lainnya dari Nabi atau ahli agama yang acuannya kitab suci. Misal apakah makna dari hari raya idul fitri, romadhon dan hal-hal lainnya.

e. Religious effect

Merupakan aspek konsekuensial, yakni mengungkap tentang perilaku seseorang yang dimotivasi oleh ajaran agama dalam kehidupannya sehari-hari. Perilaku ini lebih bersifat hubungan horizontal yakni hubungan manusia dengan sesama dan lingkungan sekitarnya.

C. Hubungan antara Religiusitas dengan Kecemasan Premenopause

Dalam siklus kehidupan perempuan akan mengalami menopause yang merupakan proses alami yang dialami setiap wanita, tetapi masa menopause merupakan yang paling banyak dibicarakan, dipermasalahkan dan membingungkan bagi sebagian wanita. Mengalami menopause berarti memasuki masa tua, masa non produktif, masa tidak berguna lagi bagi masyarakat, hal ini lama kelamaan menjadi beban bagi keluarga dan masyarakat. wanita ada juga yang ketakutan menghadapi menopause karena mereka berpendapat bahwa hal ini adalah suatu kelainan yang akan

membuat mereka menjadi tidak menarik lagi, kesepian, tidak berdaya dan tidak berguna.

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 (Maftukhatus 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 dimalam 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)

Menurut Mustopo (dalam Putikah, 2010) kecemasan yang dirasakan oleh seorang wanita itu sendiri berbeda-beda, bagi mereka yang tidak menerima dengan realistis perubahan-perubahan tersebut maka akan menibulkan 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 kehidupam sosialnya.

Menurut Lazarus 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.

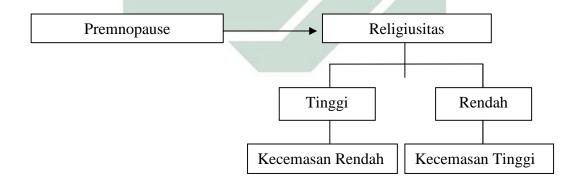
Sendiony dalam Eka dan Falasifatul (2011) menyatakan bahwa pengalaman agama dapat meingkatkan derajat kesejahteraan seseorang sehingga bebas dari stress, kecemasan dan depresi, sedangkan Drajat mengemukakan bahwa religiusitas dapat memberikan jalan bagi manusia untuk mencapai rasa aman serta bebas dari rasa takut atau cemas dalam menghadapi persoalan hidup.

Menurut salih bahwa cara yang efektif mengurangi rasa cemas adalah dengan bergantung kepada Alloh 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 urusanya lebih baik.

D. Kerangka Teoritis/ Landasan Teoritis

Berikut ini adalah kerangka teoritis seseorang dapat mengalami kecemasan premenopause yang disebabkan oleh religiusitas. Apabila religiusitas rendah dapat mengakibatkan seseorang mengalami tingkat kecemasan tinggi, sedangkan jika religiusitas tinggi maka tingkat kecemasan premenopause akan rendah.

Gambar 1
Skema kerangka teoritik



Sendiony dalam Eka dan Falasifatul (2011) menyatakan bahwa pengalaman agama dapat meingkatkan derajat kesejahteraan seseorang sehingga bebas dari stress, kecemasan dan depresi, sedangkan Drajat mengemukakan bahwa religiusitas dapat memberikan jalan bagi manusia

untuk mencapai rasa aman serta bebas dari rasa takut atau cemas dalam menghadapi persoalan hidup.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat diketahui bahwa wanita dapat mengalami kecemasan premenopause apabila wanita tersebut memiliki religiusitas yang rendah.

E. Hipotesis

Berdasarkan landasan teori diatas, maka hipotesis yang diajukan dan akan diuji kebenarannya dalam analisis uji statistik adalah: ada hubungan antara religiusitas dengan kecemasan pada wanita premenopause. Semakin tinggi religiusitas maka akan semakin rendah kecemasan premenopause. Sebaliknya semakin rendah religiusitasnya maka akan semakin tinggi kecemasan premenopausnya.