

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengetahuan Menopause

1. Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Secara etimologis, asal usul kata "pengetahuan" berasal dari bahasa Inggris, yaitu "knowledge". Dalam ensiklopedia filsafat dijelaskan bahwa definisi pengetahuan adalah keyakinan yang benar (*knowledge is justified true belief*). Menurut Drs. Sidi Gazalba pengetahuan merupakan apa yang dipahami atau merupakan hasil dari mengenal, memiliki kesadaran, kesadaran diri, pemahaman, dan kecakapan. Pengetahuan merujuk pada segala hal yang ada dalam pikiran atau intelektualitas seseorang, sehingga pengetahuan adalah hasil dari upaya manusia untuk mendapatkan pemahaman.²³

Menurut Notoadmojo, pengetahuan mengacu pada seluruh konten pikiran yang dimiliki oleh individu, sehingga dapat diartikan sebagai usaha manusia untuk memahami. Pengetahuan timbul dari proses pemahaman yang muncul setelah mengobservasi objek tertentu dengan menggunakan panca Indera manusia seperti pendengaran, penciuman, penglihatan, peraba, dan perasa. Mayoritas dari pengetahuan ini memiliki peran penting dalam membentuk tindakan

²³ Gazalba Sidi, *Sistematika Filasafat* (Jakarta: Bulan Bintang, 1992), 4.

yang terlihat dari luar. Hal ini didukung oleh temuan dari pengalaman dan penelitian yang menunjukkan bahwa perilaku yang berdasarkan pengetahuan cenderung lebih efektif daripada perilaku yang tidak memiliki dasar pengetahuan.²⁴

Dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan merupakan hasil dari upaya individu untuk mengenal dan mempelajari dalam keadaan sadar dengan menggunakan panca indera.

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoadmodjo, Pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi beberapa faktor yaitu²⁵:

1) Pendidikan

Pendidikan melibatkan bimbingan individu dalam mencapai tujuan tertentu. Biasanya, individu yang lebih terdidik memiliki pengetahuan lebih luas dibandingkan dengan yang kurang terdidik. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi sering menghasilkan respon rasional terhadap informasi dan pertimbangan mendalam tentang potensi manfaat dari gagasan tersebut.

²⁴ Soekidjo Notoadmodjo, *Konsep Perilaku Kesehatan Dalam: Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasi* (Jakarta: Rineka cipta, 2010), 4.

²⁵ Notoadmodjo.

2) Pengalaman

Pengalaman individu tentang berbagai hal umumnya diperoleh dari lingkungan sekitarnya selama perkembangannya, seperti melalui berbagai aktivitas. Kegiatan yang bersifat pendidikan, contohnya seminar organisasi, dapat memperluas cakupan pengalaman mereka karena informasi mengenai berbagai hal dapat diakses melalui kegiatan tersebut.

3) Usia

Usia yang lebih lanjut cenderung membuat individu lebih terbuka menerima informasi dan memiliki pengetahuan yang lebih melimpah. Oleh karena itu, semakin tua seseorang, semakin banyak pengetahuan dan yang dimilikinya.

4) Sumber Informasi

Dapat melalui berbagai sumber informasi, baik media cetak seperti koran dan majalah, maupun media elektronik seperti televisi dan radio. Sehingga seseorang yang rutin terhubung dengan media massa akan mendapatkan lebih banyak informasi dibandingkan dengan yang tidak terhubung.

5) Faktor Ekonomi

Keluarga dengan kondisi ekonomi yang mapan akan lebih mudah memenuhi kebutuhan pokok dan sekunder daripada keluarga dengan kondisi ekonomi yang rendah. Hal ini mempengaruhi pemenuhan kebutuhan sekunder.

6) Pengaruh Sosial Budaya

Kebudayaan lokal dan kebiasaan keluarga dapat mempengaruhi cara seseorang memandang dan bersikap terhadap sesuatu.

c. Kategori Pengetahuan

Arikunto mengklasifikasikan tingkat pengetahuan seseorang, dibagi menjadi tiga tingkatan sebagai berikut: Pengetahuan tinggi: ketika subyek mampu memberikan jawaban yang benar lebih dari 75% hingga 100%, dari semua pertanyaan yang diberikan. Pengetahuan sedang: rentang dari 56% hingga 75%, ketika subyek mampu menjawab sebagian besar pertanyaan yang diajukan dengan benar. Pengetahuan yang rendah: tidak lebih dari 55%, ketika subyek menjawab kurang dari 55% dari seluruh pertanyaan dengan benar.²⁶

d. Pengukuran Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoadmodjo, pengukuran tingkat pengetahuan dapat dilakukan melalui wawancara atau pengisian kuesioner yang menggali informasi mengenai isi materi yang perlu diukur dari individu yang menjadi subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin diungkap atau diukur dapat disesuaikan dengan tingkat-tingkatan yang telah dijelaskan sebelumnya.²⁷

²⁶ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*, Revisi VI (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2011), 5.

²⁷ Notoadmodjo Soekidjo, *Metode Penelitian Kesehatan* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2010), 26.

Metode yang digunakan untuk memperoleh kebenaran ada dua yaitu tradisional dan modern.²⁸

1) Cara Tradisional

Menggunakan metode *trial and error* dengan melibatkan percobaan kemungkinan solusi untuk memecahkan masalah, metode otoritas atau kekuasaan dengan melibatkan tradisi atau kebiasaan yang diwariskan dari generasi sebelumnya, metode berdasarkan pengalaman pribadi yaitu menjadikan pengalaman pribadi menjadi sumber pengetahuan dengan melibatkan masa lalu dalam mengatasi masalah yang serupa.²⁹

2) Cara Modern

Metode riset ilmiah atau metodologi penelitian. Pendekatannya lebih terstruktur, ilmiah dan logis. Dimulai dengan mengamati fenomena alam atau masyarakat, lalu hasil pengamatan dikumpulkan, diklasifikasi, dan akhirnya ditarik kesimpulan.³⁰

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan adalah dasar yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Setiap individu memiliki perbedaan dan dapat dikategorikan ke dalam tingkat pengetahuan baik, cukup, atau kurang.

²⁸ Soekidjo, 8.

²⁹ Soekidjo, 8.

³⁰ Soekidjo, 8.

2. Menopause

a. Pengertian Menopause

Menopause adalah periode perkembangan dimana seorang wanita sedang mengalami penurunan menstruasi hingga berhenti sama sekali atau fase peralihan dari fase reproduksi menuju fase usia tua yang terjadi akibat penurunan fungsi ovarium. Menopause merupakan bagian dari klimakterik, atau suatu periode menurunnya produksi hormon seks dan perubahan tubuh lain yang telah mulai terjadi sebelum menopause. Beberapa wanita mengalami gejala datangnya menopause. Usia terjadinya menopause pada setiap wanita tidak sama. Rata-rata usia menopause adalah 51 tahun. Sebagian kecil wanita mengalaminya diusia 30-an dan pada akhir usia 50-an atau awal usia 60-an.³¹

Masa transisi menopause merupakan periode dimana seorang wanita mengalami menstruasi yang tidak teratur sampai berhenti menstruasi. Transisi menopause berlangsung 3-9 tahun pada usia antara 45-55 tahun.³²

Menopause juga bisa diartikan masa berhentinya menstruasi untuk selamanya biasanya menopause terjadi pada wanita 45-55 tahun. Diagnosis menopause dibuat setelah berhenti menstruasi kurang lebih satu tahun, berhentinya menstruasi dapat didahului

³¹ Kusuma, *Rahasia Mencapai Orgasme Untuk Wanita*, 189.

³² Ali Baziad, *Menopause Dan Andropause* (Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, 2003), 44.

oleh siklus menstruasi yang panjang dengan perdarahan yang berkurang. Umur waktu menopause bisa dipengaruhi oleh keturunan, kesehatan, dan pola hidup.³³

Menopause alami umumnya didefinisikan saat seorang wanita telah mengalami 12 bulan berturut-turut tidak mengeluarkan darah menstruasi yang tidak terkait dengan perawatan bedah atau obat-obatan. Menopause alami terjadi karena ovarium mengalami penurunan fungsi akibat terjadi penurunan hormon estrogen dan progesterone.³⁴

b. Proses Terjadinya Menopause

Sebelum menopause, secara normal siklus menstruasi terjadi dalam waktu 28 hari. Pada masa ini hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Luteinizing Hormone*) yang merupakan bagian dari hormon gonadotropik pada fungsi organ reproduksi yang dihasilkan oleh hipofisis merangsang salah satu ovarium untuk melepaskan sebuah sel telur yang matang ke *Tuba Fallopi*, sehingga sel telur itu dapat dibuahi oleh sperma. Sementara itu sebagian dari proses ini, folikel juga menghasilkan hormon, pertama estrogen kemudian progesterone. Hormon tersebut menyebabkan endometrium menebal sebagai persiapan menyambut implantasi jika sel telur di buahi. Jika pembuahan tidak terjadi, maka

³³ Dita Andira, *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita* (Yogyakarta: Ar-ruzz Media, 2010), 31.

³⁴ Shin Yeun Joo dkk., *Relationship between age at last delivery and age at menopause: The Korea National Health and Nutrition Examination Survey. Obstetrics & Gynecology Science. 60. 362. 10.5468/ogs.2017.60.4.362.*, vol. 60 (4) (Obstetrics & Gynecology Science, t.t.).

akan berlangsung beberapa hal: (1) *Endometrium* di lepaskan dan terjadilah periode menstruasi; (2) Produksi *estrogen* dan *progesterone* dari ovarium menurun; (3) Endometrium berhenti menebal dan pola perdarahan menstruasi berubah dan akhirnya berhenti. Jika produksi sel telur telah berhenti sepenuhnya maka wanita menjadi *infertile*.³⁵

c. Tahap Menopause

Widjaja Kusuma membagi fase menopause terjadi dalam dua tahap yang disebut tahap premenopause dan tahap paska menopause.

1) Tahap Premenopause

Tahap ini merupakan tahap di mana fungsi reproduksi mulai menurun sampai timbulnya keluhan atau tanda-tanda menopause. Gejala-gejala menopause seringkali dialami sebelum terjadinya menopause.³⁶

Tahap ini di bagi menjadi dua yaitu fase awal dan fase akhir saat menopause terjadi. Pada tahap premenopause awal, menstruasi mulai tidak teratur. Selama tahun-tahun sebelum menopause, banyak wanita merasa periodenya terjadi jauh lebih sering dan berlangsung lebih lama. Periode ini bisa terasa lebih berat atau ringan, dan terjadi lebih awal atau lebih lambat dari

³⁵ Kusuma, 191.

³⁶ Kusuma, 192.

biasanya dan kadang-kadang bisa tidak muncul. Menstruasi dapat bersifat ringan di satu bulan tetapi menjadi berat di bulan yang lain. Ketidakteraturan ini terjadi *ovarium* tidak lagi mengalami ovulasi setiap bulannya. Tanpa perubahan hormon teratur yang berkaitan dengan ovulasi, munculah ketidakteraturan yang berhubungan dengan premenopause.

Tahap premenopause akhir ditandai dengan menstruasi akan menghilang sangat perlahan dan berhenti sama sekali dalam beberapa bulan atau mungkin beberapa tahun kemudian atau mungkin berhenti mendadak. Dua belas bulan setelah periode menstruasi terakhir wanita memiliki kemungkinan 50 persen untuk infertil. Tahap premenopause akhir akan berujung pada menopause total yaitu ketika menstruasi telah berhenti sama sekali.

Tahap ini akan disertai dengan terjadinya perubahan-perubahan secara berturut-turut baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan hormonal tubuh yang terjadi akibat masa menopause menyebabkan terjadinya beberapa gangguan antara lain *hot flashes*, palpitasi dan keringat, tekanan darah tinggi, peningkatan pada berat badan, kekeringan vagina dan perut kembung.³⁷

³⁷ Kusuma, 192–94.

Ada beberapa gejala klinis yang khusus berhubungan dengan fase premenopause ini yaitu:

a) *Hot Flashes*

Di sebut juga *flushes* merupakan gejala menopause yang berupa perasaan hangat di dada, yang bergerak ke leher dan wajah yang dapat membuat wajah jadi kemerahan. Perasaan panas ini dapat menyebar ke bagian tubuh yang lain dan disertai dengan sensasi tajam dan atau keringat dan kemudian perasaan dingin. Gejala ini dapat berlangsung hingga 15 menit dan terjadi beberapa kali setiap hari atau mungkin bersifat sementara dan jarang. Dan sebagian wanita bisa mengalami keringat berlebih di malam hari yang dapat mengganggu tidur. *Hot flashes* dapat terjadi selama 2 tahun.³⁸

b) Gejala Genital

Perubahan hormonal menyebabkan rasa gatal. Bisa terjadi di mana saja, tetapi sering mengenai genital seperti di area vagina.

c) Peningkatan berat badan

Dalam beberapa bulan atau tahu sebelum menopause, nafsu makan mungkin berubah dan dapat

³⁸ Kusuma, 195.

meningkat sementara kebutuhan yang dibutuhkan pada tubuh dan energi menurun.

d) *Sindroma Menopausal*

Gangguan fisik yang ditunjukkan akibat menopause yaitu serangan pusing, nyeri kepala, *insomnia*, kelelahan, tidak ada energi atau lemas, perut kembung, gangguan pada pencernaan termasuk nyeri, flatulensi, konstipasi atau diare, sesak napas dan jantung berdebar-debar. Tetapi keluhan ini bisa mengacu pada kondisi kesehatan disetiap individu.

e) Gejala Emosional

Gejala emosional yang sering muncul adalah mudah marah, murung, mudah lupa, kecemasan dan depresi. Hal ini disebabkan oleh Perubahan Hormonal, Konsekuensi mental dari gejala fisik seperti hot flashes, nyeri kepala, *insomnia* dll. Faktor psikologis seperti rasa takut akan penuaan, penyesuaian terhadap perubahan situasi keluarga dan karir, stress akibat masalah personal dalam kehidupan seperti hubungan keluarga, finansial dan lain sebagainya. Gejala biasanya menghilang dengan berjalannya waktu. Pada kasus yang berat dibutuhkan antidepresan dan penenang.³⁹

2) Tahap paska menopause

³⁹ Kusuma, 196-97.

Tahap ini ditandai dengan adanya penurunan lanjutan dari tanda-tanda fase sebelumnya. *Estrogen* mempengaruhi pertumbuhan payudara, rahim, vagina, otot polos dan kulit. *Estrogen* juga melindungi wanita dari penyakit sistem sirkulasi dan mencegah kehilangan kalsium dari tulang. Penurunan *estrogen* yang menyertai menopause menandai penuaan. Penurunan *estrogen* menyebabkan penurunan kekuatan otot dan elastisitas kulit sehingga berkerut.⁴⁰

Perubahan juga terjadi pada payudara mulai menurun, rahim dan ovarium menciut dan dinding vagina menjadi tipis. Vagina juga menjadi lebih kering dan kehilangan keasaman alaminya yang menjadikannya lebih mudah melamai infeksi. Vulva mengalami atrofi. Jaringan yang mendukung vagina dan otot dinding pelvis menjadi kurang elastik karena kekuatan berkurang. *Prolapsus* rahim dan vagina mungkin terjadi. Perubahan karakteristik seks sekunder antara lain nampak pada hilangnya rambut pubis dan tumbuhnya rambut di bibir atas dan dagu. Selain itu gangguan penipisan tulang (*osteoporosis*) juga terjadi.

Terdapat beberapa gejala klinis yang secara khusus berhubungan dengan tahap paska menopause ini yaitu;

- a) Rambut wajah kemungkinan mulai tampak.

⁴⁰ Kusuma, 202.

- b) Kulit kehilangan elastisitasnya.
- c) *Osteoporosis* yaitu tulang rapuh dan tipis. *Osteoporosis* disebabkan oleh penurunan jumlah protein dan kalsium pada tulang. Pada *osteoporosis* tulang kehilangan massa ototnya sehingga menjadi lebih rapuh. *Osteoporosis* adalah bagian dari penuaan, yang dialami oleh orang berusia lanjut. Tetapi, wanita rentan mengalaminya pada masa pasca menopause.
- d) Peningkatan risiko penyakit sirkulasi dan jantung.
- e) Payudara menjadi datar dan menggantung.
- f) Kandung telur dan rahim menciut. Hal ini disebabkan oleh otot rahim mengalami *fibrosis*.
- g) Dinding vagina menjadi tipis dan terasa gatal.
- h) Dinding vulva mengalami atropi.
- i) Terjadi infeksi saluran kemih dan *inkontinensia*.
- j) Rambut pubis menipis.
- k) Terjadi peningkatan resiko arthritis (nyeri dan kekakuan pada sendi).
- l) Mudah lupa, gelisah.⁴¹

d. Faktor yang Mempengaruhi Menopause

Beberapa faktor yang mempengaruhi kapan seorang wanita memasuki masa menopause.⁴² Antara lain;

⁴¹ Kusuma, 202–204.

⁴² Baziad, *Menopause Dan Andropause*, 53.

1) Usia saat menstruasi pertama (*menarche*)

Semakin muda seseorang mengalami haid pada pertama kali, semakin tua atau lama ia akan memasuki masa menopause.

2) Faktor Psikologis

Latar belakang di setiap masing-masing individu mempengaruhi perkembangan psikisnya. Seperti pekerjaan, status dan lain-lain.

3) Jumlah anak dan usia melahirkan

Wanita yang masih dapat melahirkan di atas usia 40 tahun akan mengalami usia menopause yang lebih tua atau lama. Hal ini disebabkan karena kehamilan dan persalinan yang akan memperlambat sistem kerja organ reproduksi.

4) Faktor pemakaian alat kontrasepsi

Pemakaian alat kontrasepsi jenis hormonal dapat menekan fungsi indung telur sehingga tidak memproduksi sel telur. Sehingga, pada wanita yang menggunakan alat kontrasepsi ini akan lebih lama atau lebih tua memasuki usia menopause.

5) Faktor Merokok

Wanita yang memiliki kebiasaan merokok akan lebih cepat memasuki masa menopause. Hal ini disebabkan rokok mempengaruhi produktivitas tubuh pada hormon *estrogen*.

6) Stress

Sering mengalami stress dan cemas akan lebih cepat mengalami menopause.

7) Status Gizi

Pola hidup yang sehat dapat mencegah menopause dini.

8) Budaya dan lingkungan

Hal ini dapat mempengaruhi wanita dalam menyesuaikan diri dengan klimakterium dini.

9) Sosial Ekonomi

Keadaan social memberikan pengaruh pada kondisi fisik, kesehatan, Pendidikan dalam proses bertumbuh dan berkembang.

e. Pencegahan Dan Terapi

Dalam menghadapi penuaan, Dr. Widjaja Kusuma menuturkan menerapkan pola hidup yang sehat dapat mencegah gejala-gejala menopause. Yaitu dengan berolahraga, rutin berjemur sinar matahari pagi, vitamin D membantu meningkatkan absorbs kalsium pada kebutuhan tubuh dan berhenti merokok. Menerapkan pola makan yang sehat seperti diet tinggi kalsium, mengkonsumsi makan yang mengandung vitamin dan serat, hindari makanan berlemak, membatasi konsumsi kafein, garam, alkohol dan gula ⁴³

⁴³ Kusuma, *Rahasia Mencapai Orgasme Untuk Wanita*, 205.

Melakukan terapi penggantian hormon (HRT; hormone replacement therapy) terdiri dari pemberian estrogen dan progesterone dalam bentuk pil, injeksi, implan, skin patches, atau krim. HRT umumnya diberikan sebagai pil estrogen sekali sehari dikombinasikan pil progesterone lain selama 10 sampai 14 hari setiap bulannya. HRT sangat membantu bagi wanita yang mengalami menopause di usia dini. Banyak dari gejala-gejala menopause yang tidak menyenangkan, terutama *hot flushes* dan rasa gatal, kekeringan di area genital. HRT membantu pada masalah iritabilitas, depresi, insomnia, dan masalah emosional, penyakit pada arteri. HRT terbukti efektif dalam menghentikan osteoporosis.⁴⁴

Risiko pada HRT yaitu memiliki efek samping ringan, seperti kembung dan mual, tetapi hanya bersifat sementara. Jika HRT diberikan dalam pola "berurutan" yaitu pemberian estrogen setiap hari dan progesterone selama beberapa hari, selama itu akan terjadi periode perdarahan ringan setelah penghentian progesterone. Hal ini adalah normal. Tetapi, jika wanita menggunakan "terapi kontinu" dengan diberikan estrogen dan progesterone terus menerus, maka yang terjadi adalah mengalami perdarahan selama lebih dari tiga bulan setelah ia memulai terapi. Menggunakan HRT dapat membawa risiko jangka panjang. Beberapa wanita yang memiliki

⁴⁴ Kusuma, 200.

penyakit seperti darah tinggi, diabetik, kista, gemuk, wanita perokok masih diperbolehkan melakukan HRT. Namun wanita dengan kondisi tertentu seperti kanker payudara, riwayat embolisme paru-paru, atau penyakit aktif lainnya tidak boleh menerima HRT. Sebelum HRT diberikan, wanita harus menjalani pemeriksaan dan mendapatkan penjelasan manfaat dan kelemahan HRT.⁴⁵

f. Masalah Psikologis Menopause

Menopause merupakan waktu perubahan bagi banyak wanita. Inilah waktu di mana kemampuan reproduksi wanita berakhir dan inilah waktu yang berkaitan dengan penuaan. Dengan demikian, tidak mengejutkan banyak wanita menyamakan menopause dengan akhir dari kehidupan yang berguna dan produktif. Masa yang terjadi di usia 50-an ini mengingatkan kaum wanita tentang keadaan dirinya yang sudah tidak produktif lagi. Pangkal kecemasan atau keresahan yang sering muncul mungkin bukan karena yang bersangkutan tidak haid lagi, melainkan lebih kepada hal lain yang bisa muncul pada masa akhir menstruasi. Wanita menopause dapat mengalami berbagai gangguan emosional.⁴⁶ Gangguan tersebut dapat diakibatkan oleh tiga faktor yaitu:

⁴⁵ Kusuma, 201.

⁴⁶ Kusuma, 196.

- 1) Adanya perubahan hormonal.
- 2) Reaksi psikologis terhadap gejala fisik yang umumnya berkaitan dengan penampilan dan fungsi tubuh.
- 3) Reaksi yang bersifat psikososial yaitu terjadinya penyesuaian terhadap perubahan peran social seperti perubahan pada situasi keluarga, karir, finansial dan lain sebagainya.

Menurut Hurlock, masa menopause adalah masa penyesuaian ulang dengan berbagai hal yang terjadi dalam diri seorang wanita. Sejauh ini penyesuaian diri yang sulit dilakukan wanita menopause adalah menghadapi perubahan fungsi seksual dan perubahan peran sosialnya.⁴⁷ Reaksi psikologis terhadap menopause terdiri atas empat tahap yaitu;

- 1) Tahap perasaan cemas.
- 2) Tahap depresi dan gangguan perasaan berlangsung selama berbulan-bulan.
- 3) Tahap merasa tertolak.
- 4) Tahap penyesuaian ulang

Berbagai keluhan tersebut ditenggarai bersifat individual yang dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain sosial budaya, pendidikan, lingkungan dan ekonomi. Selain itu persepsi yang

⁴⁷ Rachma Fajri Chaerani Anizar Rahayu, "Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial Hubungannya dengan Penyesuaian Diri Wanita yang menghadapi Menopause," *UKRAITH-HUMANIORA* 3 No 2 (2019).

bersangkutan terhadap menopause yang dialaminya juga akan menentukan respon seseorang terhadapnya.

3. Pengetahuan Menopause

a. Pengertian Pengetahuan Menopause

Pengetahuan diperoleh setelah seseorang mengalami pengalaman dan ini terjadi setelah individu mengamati suatu objek khusus melalui indera mereka. Pengamatan ini dilakukan melalui panca indera manusia yaitu indera penglihatan, penciuman, pendengaran, peraba, dan perasaan.⁴⁸ Menopause adalah suatu periode perkembangan seorang wanita yang ditandai dengan penurunan hormon reproduksi dan berakhirnya masa menstruasi yang disebabkan karena produksi hormon *estrogen* dan *progesteron* mengalami penurunan yang berdampak pada perubahan secara biologis maupun psikis.⁴⁹

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan, pengetahuan menopause adalah pengetahuan seseorang tentang perubahan fisik, hormonal, dan psikologis yang terjadi pada wanita selama periode menopause, serta solusi untuk mengelola gejala dan dampaknya terhadap kesehatan dan kesejahteraannya.

⁴⁸ Notoadmodjo, *Konsep Perilaku Kesehatan Dalam: Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasi*. 4.

⁴⁹ Kusuma, *Rahasia Mencapai Orgasme Untuk Wanita*, 189.

b. Pengukuran Tingkat Pengetahuan Menopause

Menurut Notoadmodjo, pengukuran tingkat pengetahuan dapat dilakukan melalui wawancara atau pengisian kuesioner yang menggali informasi mengenai isi materi yang perlu diukur dari individu yang menjadi subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin diungkap atau diukur dapat disesuaikan dengan tingkat-tingkatan yang telah dijelaskan sebelumnya.⁵⁰

Pengukuran pengetahuan menurut Arikunto digolongkan sebagai berikut:

Baik: Apabila semua soal pertanyaan dijawab dengan benar dalam jumlah 76%-100% dari total pertanyaan yang disediakan.

Cukup: Apabila pertanyaan di jawab dengan benar dalam jumlah 56%-75% dari total pertanyaan yang ada.

Kurang: Apabila pertanyaan di jawab dengan benar dalam jumlah kurang dari 55% dari total pertanyaan yang ada.⁵¹

Berikut indikator dalam pengukuran tingkat pengetahuan menopause:

1) Pengertian menopause

Menopause adalah adalah periode perkembangan seorang wanita yang ditandai dengan penurunan hormon reproduksi dan berakhirnya masa menstruasi.⁵²

⁵⁰ Soekidjo, *Metode Penelitian Kesehatan*. 6.

⁵¹ Arikunto, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*, 26.

⁵² Kusuma, *Rahasia Mencapai Orgasme Untuk Wanita*, 189.

2) Pengetahuan tanda dan gejala menopause

Somatik: Hot Flushes, rasa yang tidak nyaman pada jantung, masalah tidur, persendian otot.

Psikologis: mudah marah, rasa resah, merasa tertekan, mudah lelah pada fisik dan mental.

Urogenital: masalah seksual, masalah pada kandung dan saluran kemih, kekeringan pada vagina.⁵³

3) Pengetahuan dampak menopause

Rambut wajah mulai tampak, kulit keriput, osteoporosis, penyakit sirkulasi dan jantung, payudara menjadi datar dan menggantung, kandung telur dan rahim menciut, dinding vagina menjadi tipis dan terasa gatal, dinding vulva mengalami atrofi, infeksi saluran kemih dan inkontinensia, rambut pubis menipis, masalah persendian, mudah lupa.⁵⁴

4) Pengetahuan faktor yang mempengaruhi menopause

Usia saat menstruasi pertama, psikologis, jumlah anak dan usia melahirkan, faktor pemakaian alat kontrasepsi, merokok, stress, status gizi, budaya dan lingkungan, sosial ekonomi.⁵⁵

5) Pengetahuan terapi menopause

Melakukan terapi penggantian hormon (*Hormone Replacement Therapy*).

⁵³ Kusuma, 192.

⁵⁴ Kusuma, 202.

⁵⁵ Baziad, *Menopause Dan Andropause*, 53.

6) Pengetahuan pola hidup sehat saat menopause

Berolahraga, berjemur sinar matahari pagi, berhenti merokok, diet tinggi kalsium, mengonsumsi makan yang mengandung vitamin dan serat, hindari makanan berlemak, membatasi konsumsi kafein, garam, alkohol dan gula.

B. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Istilah kecemasan dalam Bahasa Inggris yaitu *anxiety* yang berasal dari Bahasa Latin *angustus* yang berarti kaku, dan *ango*, *anci* yang berarti mencekik. Cemas adalah pengalaman psikis yang biasa dan wajar yang dialami oleh setiap orang dalam rangka memacu setiap individu untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.⁵⁶

Gail W. Stuart memaparkan “ansietas/ kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya”.⁵⁷ Steven Schwartz mengemukakan kecemasan berasal dari kata Latin *anxius*, yang berarti penyempitan atau pengecilan. Kecemasan mirip dengan rasa takut tapi dengan fokus kurang spesifik, sedangkan ketakutan biasanya respon terhadap beberapa ancaman langsung, sedangkan kecemasan ditandai oleh kekhawatiran tentang bahaya tidak terduga yang terletak di masa depan. Kecemasan merupakan keadaan emosional negatif yang ditandai dengan adanya firasat dan somatik

⁵⁶ Dadang Hawari, *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi* (Jakarta: Gaya Baru, 2006).

⁵⁷ Stuart, *Buku Saku Keperawatan Jiwa (Edisi 5)*, 144.

ketegangan, seperti hati berdetak kencang, berkeringat, kesulitan bernapas.

58

Menurut Syamsu Yusuf, anxiety (cemas) merupakan ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, dan kekurangmampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari.⁵⁹ Dikuatkan oleh Kartini Kartono bahwa cemas adalah bentuk ketidakberanian ditambah kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas.⁶⁰ Sejalan dengan itu, Sarlito Wirawan Sarwono menjelaskan kecemasan merupakan takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya.⁶¹

Definisi mengenai kecemasan juga dipaparkan oleh Jeffrey S. Nevid, kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi⁶².

Berdasarkan pendapat dari para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah kondisi emosi yang ditandai rasa tidak nyaman dan perasaan terancam, ketakutan, yang disebabkan oleh hal yang tidak diketahui secara jelas, menyebabkan seseorang merasa tidak berdaya dan kesulitan menghadapi tuntutan realitas dan tekanan kehidupan sehari-hari.

⁵⁸ Fitri A, "Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)," 94.

⁵⁹ Yusuf Syamsu, *Mental Hygiene: Terapi Psikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas* (Bandung: Maestro, 2009), 43.

⁶⁰ Kartono Kartini, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam* (Bandung: Mandar Maju, 1989), 120.

⁶¹ Sarwono Sarlita Wirawan, *Pengantar Psikologi Umum* (Jakarta: Rajawali Pers, 2012), 251.

⁶² Fitri A, "Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)," 94.

2. Tingkat Kecemasan

Menurut Gail W, Stuart ada 4 tingkat kecemasan⁶³:

a. Ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari –hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada. Kecemasan ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas.

b. Sedang

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada masalah yang penting dan mengesampingkan yang lain sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang terarah.

c. Berat

Seseorang dengan kecemasan berat cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu area yang lain.

3. Aspek -aspek Kecemasan

Gail W. Stuart mengelompokkan kecemasan (anxiety) dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif, diantaranya⁶⁴:

⁶³ Stuart, *Buku Saku Keperawatan Jiwa (Edisi 5)*, 144.

⁶⁴ Stuart, 149.

a. Perilaku

Respon kecemasan pada aspek perilaku ditunjukkan seperti tremor, gelisah, ketegangan fisik, reaksi terkejut, kurang koordinasi, bicara yang cepat, menarik diri dari hubungan interpersonal, cenderung mengalami cedera, melarikan diri dari masalah, inhibisi, menghindar, hiperventilasi dan sangat waspada.

b. Kognitif

Respon kecemasan pada aspek kognitif ditunjukkan oleh respon seperti konsentrasi yang buruk, perhatian mudah terganggu, sering lupa, salah dalam memberi penilaian, hambatan dalam berfikir, preokupasi, lapang persepsi yang menurun, mudah bingung, kreativitas dan produktivitas menurun, menjadi sangat waspada, takut kehilangan kendali dan kesadaran diri, kehilangan objektivitas, takut gambaran visual, mimpi-mimpi buruk, takut cedera atau kematian dan kilas balik.

c. Afektif

Pada aspek afektif, respon kecemasan yang ditunjukkan berupa terburu-buru atau tidak sabaran, mudah terganggu, gelisah, gugup, tegang, ketakutan, waspada, kekhawatiran, kengerian, kecemasan, mati rasa, merasa bersalah dan malu.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecemasan

Gail W. Stuart menyebutkan faktor apa saja yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan, sebagai berikut ⁶⁵:

⁶⁵ Stuart, 151.

a. Usia

Usia berpengaruh pada psikologis seseorang, semakin banyak usia individu maka semakin baik kemampuan untuk mengatasi masalah.

b. Nilai Budaya dan Spiritual

Budaya dan spritual berpengaruh pada pola berpikir manusia. Religiusitas yang baik menyebabkan seseorang memiliki pandangan yang baik dan positif terhadap persoalan yang dialami.

c. Pendidikan

Pendidikan berpengaruh terhadap kemampuan berfikir, semakin tinggi tingkat pendidikan akan semakin mudah berpikir rasional dan menangkap informasi baru termasuk dalam menyelesaikan masalah yang baru.

d. Keadaan fisik

Individu yang mengalami gangguan fisik seperti cedera, penyakit badan, operasi, cacat badan lebih mudah mengalami stress. Disamping itu orang ang mengalami kelelahan fisik juga akan lebih mudah mengala

e. Respon *Coping Mechanism*

Coping Mechanism digunakan individu saat mengalami kecemasan. Ketidakmampuan individu dalam mengatasi kecemasan secara konstruktif adalah penyebab terjadinya perilaku patologis.

f. Dukungan Sosial

Bentuk dukungan seperti kehadiran, dapat membantu individu menurunkan tingkat kecemasan. Dan lingkungan dapat memberikan pengaruh pada cara berpikir individu.

g. Tahap Perkembangan

Pada tahap perkembangan, terdapat jumlah dan intensitas stressor yang berbeda. Sehingga, resiko munculnya stress pada setiap tahap perkembangan akan berbeda. Pada Tingkat perkembangan seseorang akan membentuk kemampuan adaptasi menjadi semakin baik terhadap stressor.

h. Pengalaman di masa lalu

Pengalaman-pengalaman di masa lalu memberi pengaruh kemampuan seseorang dalam menghadapi stressor yang sama di masa yang akan datang.

i. Pengetahuan

Kurangnya pengetahuan dapat menimbulkan kecemasan dan memiliki pengetahuan dapat menyelesaikan masalah.

5. Alat Ukur Kecemasan

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan alat ukur kecemasan yaitu kuesioner dari William W.K. Zung yaitu Zung Self Anxiety Rating Scale (Z-SAS) merupakan instrument untuk mengukur bagaimana tingkat kecemasan yang dilakukan dengan skala *self administered*. Penilaian dilakukan berdasarkan skala likert yang dari 20 item dengan karakteristik

kecemasan meliputi 5 item yang tidak menunjang kecemasan dan 15 yang menunjang kecemasan. Setiap item dinilai pada skala empat poin: sangat jarang (1), kadang-kadang (2), sering (3), selalu (4). Z-SAS dapat digunakan untuk mengukur gejala kecemasan atau depresi di awal perawatan. Berdasarkan analisis statistik, kuesioner ini mampu membedakan dengan jelas penderita kecemasan dengan diagnosa lain dan juga hubungan antara setiap pertanyaan dengan total skor yang didapat adalah bermakna.⁶⁶

C. Muslimat NU (Nahdlatul Ulama)

1. Pengertian Muslimat

Muslimat NU / Nahdlatul Ulama merupakan salah satu organisasi perempuan yang telah lama berdiri di Indonesia yang beranggotakan wanita berusia madya beragama islam dengan aliran Ahlussunnah Wal Jamaah. Organisasi ini bertekad dalam memajukan peran wanita. Fokus utama organisasi ini adalah untuk meningkatkan mutu wanita Indonesia agar menjadi individu yang cerdas, terampil, dan mampu bersaing, sekaligus menggalang semangat perempuan-perempuan Indonesia, terutama yang beragama Islam Ahlussunnah Wal Jamaah. Organisasi ini juga aktif dalam berbagai kegiatan sosial, pendidikan, dan upaya dakwah.⁶⁷

⁶⁶ Zung, W.W.K., *Rating Anxiety for Anxiety disorder phsychomatic*. (USA: Mosby Company, 1997), 49.

⁶⁷ Fathurin, *NU Politik Analisis Wacana* (Yogyakarta: LKIS, 2004), 15.

Adapun dalam pembagian organisasi, badan otonom NU disesuaikan dengan kelompok umur dan jenis kelaminnya. Ikatan Pelajar Nahdlatul Ulama (IPNU) untuk santri laki-laki NU yang berusia maksimal 27 tahun, Ikatan Pelajar Putri Nahdlatul Ulama (IPPNU) untuk pelajar dan para santri Perempuan NU dengan usia maksimal 27 tahun, GP Ansor laki-laki muda NU yang maksimal berusia 40 tahun., Fatayat NU diperuntukkan bagi perempuan muda NU berusia maksimal 40 tahun. dan Muslimat NU yang beranggotakan wanita dengan umur di atas 40 tahun.

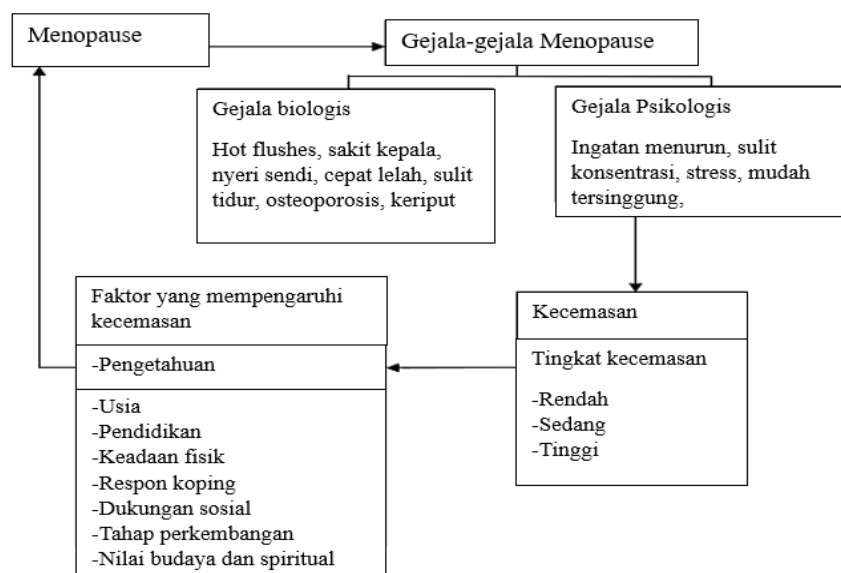
2. Sejarah Muslimat

Muslimat NU, terkait erat dengan Nahdlatul Ulama (NU), berdiri pada tahun 1946. Tujuannya adalah untuk mengabdikan kepada agama, bangsa, dan negara serta menyelaraskan perjuangan dengan perkembangan zaman. Seiring waktu, gerakan ini tumbuh dan mempengaruhi peran wanita dalam masyarakat dengan dasar Islam.

Awalnya, pada tahun 1938, ide tentang organisasi wanita dalam konteks NU muncul. Pada forum muktamar NU ke-13, ibu Hj. R. Djuwaisih dari Jawa Barat memberikan pidato pertama di Banten. Ide ini kemudian diintensifkan dan dibicarakan pada muktamar muslimat ke-14 di Magelang, serta diteruskan pada muktamar ke-15 di Surabaya.

⁶⁸ Kebutuhan akan organisasi yang mengatur peran perempuan di lingkungan NU semakin jelas berkat pandangan moderat dari para tokoh seperti KH. Hasyim Asari dan KH. Wahab Hasbullah. Akhirnya, dengan dukungan dari wanita-wanita NU yang gigih, organisasi Muslimat NU didirikan pada 29 Maret 1946, bertepatan dengan muktamar NU ke-16, dengan nama Nahdlatul Oelama' Muslimat (NOM). Organisasi ini ditetapkan sebagai wadah perjuangan wanita Muslimat NU yang mendedikasikan diri kepada agama, bangsa, dan negara. Melalui pernyataan "Dengan Wadah Perjuangan Muslimat NU Wanita Islam Ahlussunah Wal Jamaah mengabdikan kepada Agama Bangsa dan Negara".⁶⁹

D. Kerangka Teori



Bagan 2.1 Kerangka Teori dimodifikasi dari Glasier&Gebbie (2005): Stuart&Sundean (2007): Baziad (2003)

⁶⁸ Kowani, *Sejarah Setengah Abad Pergerakan Wanita Indonesia* (Jakarta: PN Balai Pustaka, 1978), 341.

⁶⁹ Kowani, 341.

Wanita pada umumnya mengalami menopause pada usia 45-55. Menopause pada wanita mengakibatkan berbagai keluhan dan gejala baik biologis maupun psikologis. Menurut Hurlock keluhan dan gejala menopause dapat menyebabkan kecemasan.⁷⁰ Kecemasan yang dialami dapat disebabkan karena faktor pengetahuan yang dimiliki. Kurangnya pengetahuan dapat menimbulkan kecemasan dan memiliki pengetahuan dapat menyelesaikan masalah.⁷¹

⁷⁰ Made Diah Lestari, "Proses Penyesuaian Diri pada Perempuan Usia Dewasa Madya yang berada pada Fase Sarang Kosong."

⁷¹ Stuart, *Buku Saku Keperawatan Jiwa (Edisi 5)*, 151.