

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Semasa hidupnya, seorang wanita pasti melewati masa kanak-kanak, pubertas, dewasa, kehamilan, dan sampai pada *menopause*. *Menopause* adalah keadaan dimana berhentinya siklus menstruasi untuk selamanya bagi wanita sebagai akibat dari hilangnya aktivitas folikel ovarium. *Menopause* disebabkan karena berkurangnya hormon estrogen dan progesteron secara signifikan.^{1,2}

Di Indonesia, menurut Badan Pusat Statistik, ada 15,2 juta wanita mengalami *menopause*. Berdasarkan data Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia pada tahun 2017, presentase *menopause* di pecah kedalam kelompok usia. Seperti pada usia 30-34 tahun sebanyak 9,7%, usia 35-39 tahun sebanyak 11%, usia 40-45 sebanyak 44%, usia 46-47 sebanyak 27%, dan usia 48-49 tahun sebanyak 43,1%.³

Seseorang dapat dinyatakan telah mengalami *menopause* saat tidak mengalami menstruasi (amenore) selama 12 bulan. Pada beberapa bulan atau bahkan beberapa tahun menjelang *menopause* (*perimenopause*), biasanya wanita akan mengalami tanda dan gejala seperti ketidakaturan menstruasi, kekeringan vagina, *hot flashes*, keringat malam, peningkatan berat badan dan perlambatan metabolisme. Ada banyak kekhawatiran yang dirasakan wanita saat memasuki masa *menopause*, salah satunya adalah kecemasan.

Kecemasan adalah istilah yang mengacu pada berbagai gejala seperti gangguan panik (tiba-tiba merasa takut), fobia sosial (ketakutan akan situasi sosial), atau kecemasan umum (berlebihan dan kekhawatiran yang tidak terkendali).⁴ Kecemasan dapat terjadi baik pada wanita maupun pria. Menurut data dari Universitas Oxford, pada tahun 2017 didapatkan bahwa kecemasan wanita lebih tinggi daripada pria. Dari 284 juta orang yang mengalami kecemasan, 63% adalah wanita, dan 37% adalah pria.⁵

Prevalensi gejala kecemasan pada usia 40-55 tahun diperkirakan mencapai 51%.⁶ Menurut penelitian di Beijing yang diikuti oleh 131 peserta, prevalensi kecemasan menjelang *menopause* pada kelompok usia 45-49, 50-54, dan 55-59 adalah 10,0%, 10,0%, dan 10,9%. Sebanyak 69,1% mengalami depresi yang signifikan.⁷ Kecemasan ini dapat ditimbulkan dari perubahan

yang dialami, psikis dan fisik. Maka dari itu, wanita diharapkan untuk lebih siap dan mampu menerima perubahan-perubahan yang akan terjadi setelah *menopause* agar mengurangi adanya masalah kesehatan setelah *menopause*.²

Beberapa penelitian sudah dilakukan untuk mencari apakah adanya hubungan antara kecemasan menjelang *menopause*. Penelitian yang dilakukan oleh Juminten dkk di Kendari menyebutkan bahwa usia 40-45 tahun mengalami kecemasan dalam menghadapi masa *menopause*, dan ibu rumah tangga lebih banyak mengalami kecemasan dalam menghadapi *menopause*.⁸ Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Dwi Nastiti di Kabupaten Sidoarjo, menyatakan tidak ada perbedaan tingkat kecemasan antara wanita karier dengan ibu rumah tangga.⁹ Nur Isyana dkk juga melakukan penelitian serupa, dan mendapatkan hasil penelitian bahwa pekerjaan yang dilakukan wanita tidak berpengaruh dalam kecemasan menjelang *menopause*.¹⁰ Pada tahun 2012, Christina Bryant dkk melakukan penelitian dengan metode tinjauan sistematis pada beberapa jurnal dengan topik yang sama. Dan ditemukan bahwa wanita dalam proses transisi *menopause* mengalami kecemasan ringan.¹¹ Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Meilita Enggune dkk. Penelitian ini menyebutkan mayoritas wanita menjelang *menopause* mengalami kecemasan ringan.¹²

Dari uraian tersebut, penulis tertarik melakukan penelitian mengenai “Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Rumah Tangga dan Wanita Karier Menjelang *Menopause*”. Pemilihan judul ini didasarkan oleh karena belum banyak penelitian yang meneliti tentang kecemasan menjelang *menopause* dan masih jarang peneliti yang menjadikan pekerjaan sebagai variabel. Sehingga dengan adanya penelitian ini, penulis berharap dapat mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai kecemasan yang dialami wanita menjelang *menopause* dan dapat mengedukasi responden serta lingkungan untuk tidak cemas dalam menghadapi *menopause*.

1.2 Rumusan Masalah

Menopause adalah keadaan dimana berhentinya siklus menstruasi untuk selamanya. Untuk sebagian wanita, *menopause* dapat menyebabkan kecemasan yang berlebihan karena banyak perubahan yang terjadi menjelang *menopause* seperti perubahan siklus menstruasi dan perubahan fisik. Sudah

banyak penelitian yang menghubungkan kejadian depresi dengan *menopause*. Sedangkan penelitian kecemasan menghadapi *menopause* belum banyak dilakukan di Indonesia bahkan di negara lain. Serta belum banyak penelitian yang menggunakan pekerjaan sebagai pembanding. Atas dasar tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian ini dengan tujuan melihat perbedaan tingkat kecemasan pada ibu rumah tangga dan wanita karier menjelang *menopause*.

1.3 Pertanyaan Penelitian

- Bagaimana tingkat kecemasan terhadap ibu rumah tangga menjelang *menopause*?
- Bagaimana tingkat kecemasan terhadap wanita karier menjelang *menopause*?
- Apakah terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara ibu rumah tangga dan wanita karier menjelang *menopause*?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

- Mengetahui perbedaan tingkat kecemasan pada ibu rumah tangga dan wanita karier menjelang *menopause*.

1.4.2 Tujuan Khusus

- Mengetahui bagaimana tingkat kecemasan ibu rumah tangga menjelang *menopause*.
- Mengetahui bagaimana tingkat kecemasan wanita karier menjelang *menopause*.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Akademik

- Memberikan kontribusi data dalam penggambaran tingkat kecemasan pada ibu rumah tangga dan wanita karier menjelang *menopause*.

- Menjadi referensi bagi kalangan yang akan melakukan penelitian lebih lanjut tentang topik yang berhubungan.

1.5.2 Praktis

- Menjadi sarana edukasi bagi wanita berumur lebih dari 40 tahun, baik ibu rumah tangga maupun wanita karier, untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi *menopause*.

