

BAB II

LANDASAN TEORI

A. USIA MADYA

1. Pengertian Usia Madya

Pada umumnya usia madya atau usia setengah baya dipandang sebagai masa usia antara 40 sampai 60 tahun. Masa tersebut ditandai oleh adanya perubahan fisik, mental serta perubahan minat (Hurlock,1980).

Menurut Erikson (dalam Santrock, 2002), usia madya merupakan masa kritis dimana baik generativitas/kecenderungan untuk menghasilkan dan stagnansi atau kecenderungan untuk tetap berhenti akan dominan. Menurut Erikson, (dalam Santrock, 2002) pada masa usia madya orang akan menjadi lebih sukses atau sebaliknya mereka berhenti (tetap) tidak mengerjakan sesuatu apapun lagi.

Hurlock (2000) mmbagi masa dewasa menjadi tiga bagian yaitu :

a. Masa dewasa awal (masa dewasa dini/young adult)

Masa dewasa awal adalah masa pencaharian kemandirian dan masa reproduktif yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru. Kisaran umurnya antara 21 tahun sampai 40 tahun.

b. Masa dewasa madya (middle adulthood)

Masa dewasa madya ini berlangsung dari umur 40 sampai 60 tahun. Ciri-ciri yang menyangkut pribadi dan sosial antara lain: masa dewasa madya merupakan masa transisi, dimana pria dan wanita meninggalkan ciri-ciri jasmani dan perilaku masa dewasanya dan memasuki suatu periode dalam kehidupannya dengan ciri-ciri jasmani dan perilaku yang baru. Perhatian terhadap agama lebih besar dibandingkan dengan masa sebelumnya, dan kadang-kadang minat dan perhatiannya terhadap agama ini dilandasi kebutuhan pribadi dan sosial.

c. Masa usia lanjut

Usia lanjut adalah periode penutup rentang dalam kehidupan seseorang. Masa ini dimulai dari umur 60 sampai mati, yang ditandai dengan adanya perubahan fisik dan psikologis yang mulai menurun.

Berdasarkan uraian di atas, pengertian usia madya adalah usia setengah baya yang dipandang sebagai masa usia antara 40 sampai 60 tahun. Masa tersebut ditandai oleh adanya perubahan fisik, mental serta perubahan minat dan merupakan masa kritis dimana baik generativitas/kecenderungan untuk menghasilkan dan stagnansi atau kecenderungan untuk tetap berhenti akan dominan.

2. Karakteristik Usia Madya

Menurut Hurlock (1980) terdapat beberapa karakteristik atau ciri-ciri pada masa dewasa madya, yaitu :

- a. Usia madya merupakan periode yang sangat ditakuti

Diakui bahwa semakin mendekati usia tua, periode usia madya semakin terasa lebih menakutkan dilihat dari seluruh kehidupan manusia. Oleh karena itu orang-orang dewasa tidak akan mau mengakui bahwa mereka telah mencapai usia tersebut.

b. Usia madya merupakan masa transisi

Seperti halnya masa puber, yang merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja dan kemudian dewasa, demikian pula usia madya merupakan masa di mana pria dan wanita meninggalkan ciri-ciri jasmani dan perilaku masa dewasanya dan memasuki suatu periode dalam kehidupan yang akan diliputi oleh ciri-ciri jasmani dan perilaku baru.

c. Usia madya adalah masa stress

Penyesuaian secara radikal terhadap peran dan pola hidup yang berubah, khususnya bila disertai dengan berbagai perubahan fisik, selalu cenderung merusak homeo stasis fisik dan psikologis seseorang dan membawa ke masa stress, suatu masa bila sejumlah penyesuaian yang pokok harus dilakukan di rumah, bisnis, dan aspek social kehidupan mereka.

d. Usia madya adalah usia yang berbahaya

Ciri keempat dari usia madya adalah bahwa umumnya usia ini dianggap atau dipandang sebagai usia ini dianggap atau dipandang sebagai usia yang berbahaya dalam rentang kehidupan.

e. Usia madya adalah usia canggung

Sama seperti remaja, bukan anak-anak dan bukan juga dewasa, demikian juga pria dan wanita berusia madya bukan “muda” lagi tapi bukan juga tua. Franzblau (dalam Hurluck, 1980) mengatakan bahwa “orang yang berusia madya seolah-olah berdiri di antara Generasi Pemberontak yang lebih muda dan Generasi Warga Senior”.

f. Usia madya adalah masa berprestasi

Menurut Erikson (dalam Hurlock, 1980), usia madya merupakan masa krisis “generativitas”(*generativity*) kecenderungan untuk menghasilkan maupun stagnasi kecenderungan untuk tetap berhenti akan dominan.

g. Usia madya merupakan masa evaluasi

Karena usia madya pada umumnya merupakan saat pria dan wanita mencapai puncak prestasinya, maka logislah apabila masa ini juga merupakan saat mengevaluasi prestasi tersebut berdasarkan aspirasi mereka semula harapan-harapan orang lain, khususnya semula dan harapan-harapan orang lain, khususnya anggota keluarga dan teman.

h. Usia madya dievaluasi dengan standar ganda

Ciri kedelapan dari usia madya adalah bahwa masa itu dievaluasi dengan standar ganda, satu standar bagi pria dan satu lagi bagi wanita. Walaupun perkembangannya cenderung mengarah ke persamaan peran antara pria dan wanita baik di rumah, perusahaan, perindustrian, profesi maupun dalam kehidupan sosial, namun masih terdapat standar ganda terhadap usia.

i. Usia madya merupakan masa sepi

Ciri kesembilan dari usia madya adalah bahwa masa ini dialami masa sepi (empty nest), masa ketika anak-anak tidak lama lagi tinggal bersama orangtua. Kecuali dalam beberapa kasus di mana pria dan wanita menikah lebih lambat dibandingkan dengan usia rata-rata, atau menunda kelahiran anak hingga mereka lebih mapan dalam karir, atau mempunyai keluarga besar sepanjang masa, usia madya merupakan masa sepi dalam kehidupan perkawinan.

j. Usia madya merupakan masa jenuh

Banyak atau hampir seluruh pria dan wanita mengalami kejenuhan pada akhir usia tigapuluhan dan empatpuluhan. Para pria mejadi jenuh dengan kegiatan rutin sehari-hari dan kehidupan bersama keluarga yang hanya memberikan sedikit hiburan.

Berdasarkan uraian di atas, karakteristik usia madya adalah usia madya merupakan periode yang sangat ditakuti, usia madya merupakan masa transisi, usia madya adalah masa stress, usia madya adalah usia yang berbahaya, usia madya adalah usia canggung, usia madya adalah masa berprestasi, usia madya merupakan masa evaluasi, usia madya dievaluasi dengan standar ganda, usia madya merupakan masa sepi, dan usia madya merupakan masa jenuh.

3. Tugas-tugas Perkembangan Pada Usia Madya

Seperti halnya tugas-tugas dalam perkembangan pada periode lainnya, Hurlock (1980) mengemukakan tugas perkembangan usia madya sebagai berikut :

a. Tugas yang berkaitan dengan perubahan fisik

Tugas ini meliputi untuk mau melakukan penerimaan akan dan penyesuaian dengan berbagai perubahan fisik yang normal terjadi pada usia madya

b. Tugas-tugas yang berkaitan dengan perubahan minat

Orang yang berusia madya seringkali mengasumsikan tanggung jawab warga negara dan social, serta mengembangkan minat pada waktu luang yang berorientasi pada kedewasaan pada tempat kegiatan-kegiatan yang berorientasi pada keluarga yang biasa dilakukan pada dewasa dini.

c. Tugas-tugas yang berkaitan dengan penyesuaian kejujuran

Tugas ini berkisar pada pemantapan dan pemeliharaan standar hidup yang relative mapan

d. Tugas-tugas yang berkaitan dengan kehidupan keluarga

Tugas yang penting dalam kategori ini meliputi hal-hal yang berkaitan dengan seseorang sebagai pasangan, menyesuaikan diri dengan orangtua yang lanjut usia, dan membantu anak remaja untuk menjadi untuk menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab dan bahagia.

Berdasarkan uraian di atas, tugas-tugas perkembangan pada usia madya adalah tugas yang berkaitan dengan perubahan fisik, tugas-tugas yang berkaitan dengan perubahan minat, tugas-tugas yang berkaitan dengan penyesuaian kejujuran, dan tugas-tugas yang berkaitan dengan kehidupan keluarga.

B. KECEMASAN

1. Pengertian Kecemasan

Hurlock (2000) berpendapat bahwa kecemasan adalah bentuk perasaan khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan. Pada umumnya perasaan-perasaan tersebut disertai oleh rasa kurang percaya diri, tidak mampu, merasa rendah diri dan tidak mampu menghadapi suatu masalah.

Menurut Kartono (2003) *anxiety* ialah simptom ketakutan dan kecemasan kronis, sungguhpun tidak ada rangsangan yang spesifik. Kartono (2003) juga mendefinisikan *anxiety* adalah kekhawatiran yang kurang jelas atau tidak berdasar. Kecemasan merupakan bentuk perasaan yang tidak menetap yang diliputi oleh semacam ketakutan pada hal-hal yang tidak pasti

Kecemasan pada umumnya disebabkan oleh ketakutan yang tidak jelas, berasal dari perasaan yang terus-menerus bahawa sesuatu yang buruk akan terjadi sehingga muncul susah tidur, ketidakmampuan untuk rileks, dan terbangun terus-menerus sepanjang malam (Murray, 1995). Hal tersebut merupakan suatu sinyal yang menyadarkan, memperingatkan adanya bahaya

yang mengancam dan memungkinkan seorang individu mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman (Kaplan, 2000).

Berdasarkan pengertian kecemasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah bentuk perasaan yang tidak menetap, dan diliputi oleh semacam ketakutan, bentuk perasaan khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan dan memungkinkan seorang individu mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman tersebut.

2. Gejala-gejala Kecemasan

Hawari (dalam Pujiati, 2004) menguraikan beberapa gejala kecemasan antara lain :

- a. Sesak nafas
- b. Jantung berdebar-debar
- c. Nyeri atau rasa tidak enak di dada
- d. Rasa tercekik (sesak)
- e. Pusing, vertigo (penglihatan berputar-putar), perasaan melayang
- f. Perasaan seakan-akan diri atau lingkungan tidak realistik
- g. Kecemasan
- h. Rasa aliran panas atau dingin
- i. Banyak mengeluarkan keringat
- j. Menggigil atau gemetar
- k. Merasa takut mati, takut menjadi gila atau khawatir akan melakukan sesuatu tindakan secara tidak terkendali selama berlangsungnya serangan panik

Lain halnya dengan Hariyono (dalam Pujiati, 2004) menguraikan gejala-gejala kecemasan seperti :

- a. Adanya gangguan pada jantung dan pembuluh darah jantung berdebar dan menyempitnya pembuluh darah
- b. Gangguan pencernaan
- c. Gangguan pada otot tulang (rematik)
- d. Gangguan pada sistem saraf dan gangguan terhadap panca indra

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan memiliki gejala-gejala seperti gangguan pada fisik dan psikisnya. Seperti sesak napas dan berdebar-debar, banyak mengeluarkan keringat, sehingga timbul perasaan takut dan khawatir yang berlebihan dan merasa berada dalam lingkungan yang tidak realistis.

3. Faktor-faktor yang Menimbulkan kecemasan Menghadapi Menopause

Menurut Kartono (dalam Sugihartanty, 2009), faktor penyebab timbulnya kecemasan pada wanita usia madya dalam menghadapi menopause disebabkan oleh dorongan-dorongan seksual yang tidak mendapatkan kepuasan dan terhambat, sehingga mengakibatkan banyak konflik lain.

Menurut Hartoyo (dalam Sugihartanty, 2009), bahwa stressor pencetus kecemasan menghadapi menopause dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu :

- a. Ancaman terhadap integritas fisik, meliputi ketidakmampuan fisiologis yang akan datang atau menurunnya kapasitas untuk melakukan aktivitas hidup sehari-hari
- b. Ancaman terhadap sistem diri, dapat berupa membahayakan identitas, harga diri, dan fungsi integritas sosial. Faktor internal dan eksternal dapat mengancam harga diri. Faktor eksternal meliputi kehilangan nilai diri akibat kematian, cerai, atau perubahan jabatan. Faktor internal meliputi intrpersonal di rumah atau tempat kerja.

Menurut (Kecemasan menghadapi menopause – LiputanKITA – Berita, Artikel, Liputan, Jurnalis, Reporter, LiputanKITA.html) dalam Sugihartanty (2009), Freud menyatakan bahwa penyebab kecemasan menghadapi menopause pada individu adalah motif seksual.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor kecemasan terhadap menopause pada wanita usia madya adalah masalah yang tidak terselesaikan, kekhawatiran terhadap sesuatu yang belum terjadi, adanya motif seksual, patofisiologis dan situasional.

4. Aspek-aspek Kecemasan Menghadapi Menopasue pada Wanita Usia Madya

Adapun aspek-aspek psikologis adanya kecemasan menghadapi menopause bila ditinjau dari beberapa aspek, menurut Blackburn dan Davidson (dalam Sugihartanty, 2009) adalah sebagai berikut :

- a. Suasana hati, yaitu keadaan yang menunjukkan ketidakmampuan psikis, seperti mudah marah, perasaan sangat tegang
- b. Pikiran, yaitu keadaan pikiran yang tidak menentu, seperti : khawatir, sukar konsentrasi pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, memandang diri sebagai sangat sensitive, merasa tidak berdaya
- c. Motivasi, yaitu dorongan untuk mencapai sesuatu, seperti : menghindari situasi, ketergantungan yang tinggi, ingin melarikan diri dari kenyataan.
- d. Perilaku gelisah yaitu keadaan diri yang tidak terkendali seperti : gugup, kewaspadaan yang berlebihan, sangat sensitive dan agitasi
- e. Reaksi-reaksi biologis yang tidak terkendali, seperti: berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual, mulut kering.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecemasan terhadap menopause pada wanita usia madya adalah suasana hati, pikiran, motivasi, perilaku gelisah yaitu keadaan diri yang tidak terkendali.

C. Informasi tentang Menopause

1. Pengertian Informasi

Effendi (2004) menyatakan bahwa informasi adalah pengumpulan, penyimpanan, pemrosesan, penyebaran berita, data, gambar, fakta dan pesan, opini dan komentar yang dibutuhkan agar orang dapat mengerti dan bereaksi secara jelas terhadap kondisi internasional, lingkungan, dan orang lain, dan agar dapat mengambil keputusan secara tepat.

Lucan (dalam Hartanti, 2001) menyebutkan bahwa informasi yang jelas adalah sebuah/sebentuk keterangan yang berasal dari data yang telah diproses menurut cara tertentu misalnya keterangan yang telah dihimpun dan diringkas untuk menghasilkan penjelasan yang diinterpretasikan sebagai informasi oleh penerima dan berfungsi untuk mengurangi ketidakpastian suatu keadaan di masa yang akan datang.

Selanjutnya Krene (dalam Zulaiha, 2006) menyebutkan bahwa informasi adalah proses penyebaran berita, berupa fakta, data, dan gambar. Informasi dapat dilakukan dalam bentuk visualisasi media elektronik, maupun dalam sebuah pertemuan formil atau nonformil.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa informasi adalah berupa keterangan, penyebaran berupa fakta, data, dan gambar yang jelas berfungsi untuk mengurangi ketidakpastian sesuatu yang dapat dilakukan dalam visualisasi formil atau non formil.

2. Ciri-ciri Informasi

Ciri-ciri informasi yang berkualitas menurut Raymond Mc. Leod (dalam <http://blog.umy.ac.id/widget/ciri-ciri-informasi-berkualitas/>) adalah:

- a. Akurat, informasi harus mencerminkan keadaan yang sebenarnya dan informasi tersebut harus bebas dari kesalahan-kesalahan.
- b. Tepat waktu, informasi itu harus tersedia/ ada pada saat informasi tersebut diperlukan dan tidak terhambat.
- c. Relevan, informasi yang diberikan harus sesuai dengan yang dibutuhkan.

- d. Lengkap, informasi harus diberikan secara lengkap karena bila informasi yang dihasilkan sebagian-sebagian akan mempengaruhi dalam mengambil keputusan (McLeod, 2001:6)
- e. *Correctness*, berarti informasi yang dihasilkan atau dibutuhkan harus memiliki kebenaran.
- f. *Security*, berarti informasi yang dihasilkan mempunyai manfaat yang lebih besar dibandingkan dengan biaya mendapatkannya dan sebagian besar informasi tidak dapat ditaksir keuntungannya dan dengan satuan nilai uang tetapi dapat ditaksir nilai efektifitasnya.

Berdasarkan uraian di atas, ciri-ciri informasi adalah akurat, tepat waktu, relevan, lengkap, *correctness*, *security*.

3. Pengertian Menopause

Menurut Kartono (2000), bahwa “*men*” berarti bulan “*pause, pausis, paudo*” berarti periode atau tanda berheti, hilangnya menopause diartikan sebagai berhentinya secara *defenitif* menstruasi.

Menopasuse adalah suatu waktu di usia paruh baya, biasanya di akhir empat puluhan atau diawal limah puluhan, ketika menstruasi wanita sepenuhnya berakhir. Rata-rata usia periode menstruasi terakhir wanita biasanya adalah 51 tahun menurut Wise (dalam Santrock, 2012). Meskipun demikian, usia berakhirnya menstruasi sangatlah bervariasi – dari 39 hingga 59 tahun. Sebenarnya semua wanita akan mengalami pascamenopause ketika berusia 60 tahun Gosden (dalam Santrock, 2012).

Pakasi (dalam Sugihartanty, 2009), menjelaskan defenisi menopause bukan lagi segi fisik yaitu berhentinya menstruasi, tetapi dari segi usia yaitu dimulai pada akhir masa menopause dan berakhir pada awal lanjut usia (*senium*) yaitu sekitar 40-65 tahun.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan menopause adalah suatu waktu usia paruh baya fase dari kehidupan wanita yang ditandai dengan berhentinya menstruasi, berhentinya produksi sel telur dan hilangnya kemampuan melahirkan anak yang membawa perubahan dan kemunduran baik segi fisik maupun psikis.

4. Sindrom Menopause

Hurlock (2002) mengemukakan sindrom menopause sebagai berikut :

a. Menstruasi berhenti : Wanita dapat mengalami berhentinya menstruasi secara tiba-tiba, periode reguler dengan pengurangan arus menstruasi secara berangsur-angsur, irragularitas bertambah dengan jarak peride yang lebih pendek dengan arus yang lancar dan deras.

b. Sistem reproduksi menurun dan berhenti

Ditandai juga oleh terhentinya reproduksi keturunan, sebagai akibatnya, maka tidak lagi memproduksi ovarium, hormon ovarium, dan hormon progestin

c. Penampilan kewanitaan menurun

Bila hormon-hormon ovarium berkurang, seks sekunder kewanitaan menjadi kurang kelihatan. Bulu di wajah bertambah kasar, suara

menjadi lebih mendalam, lekuk tubuh menjadi rata, payudara tidak kencang, dan bulu pada kemaluan dan aksial menjadi lebih tipis.

d. Ketidaknyamanan fisik

Ketidaknyamanan fisik yang dialami selama masa menopause adalah rasa tagang dan linu yang tiba-tiba di sekujur tubuh termasuk kepala, leher, dada bagian atas keringat yang menyertai ketegangan tersebut diikuti dengan panas, gejala tegang terasa diseluruh tubuh pening, kelelahan, jengkel, dan cepat marah, berdebar-debar, resah dan dingin.

e. Berat badan bertambah

Seperti halnya dengan anak puber yang memasuki periode “gemuk”, banyak wanita bertambah berat selama menopause. Seperti lemak yang dibutuhkan selama masa puber, pada orang usia lanjut lemak menumpuk di sekitar perut dan paha, yang membuat wanita kelihatan lebih berat daripada sebenarnya.

f. Penonjolan

Beberapa persendian, terutama pada jari, sering terasa sakit dengan menurunnya fungsi sel telur. Keadaan ini menyebabkan jari menebal atau timbul benjolan.

g. Perubahan kepribadian

Banyak wanita mengalami perubahan kepribadian selama masa menopause. Mereka mengalami diri tertekan, cepat marah, serta bersifat mengkritik diri dan mempunyai rasa penyesuaian yang luas.

Berdasarkan uraian di atas, dapat di simpulkan sindrom menopause adalah menstruasi berhenti, sistem reproduksi menurun dan berhenti, penampilan kewanitaan menurun, ketidaknyamanan fisik berat, badan bertambah, penonjolan, dan perubahan kepribadian.

5. Tahap-tahap dalam menopause

Kartono (2003) membagi klimakterium atau menopause menjadi 2 tahapan, yaitu:

- a. Tahun-tahun dimana saat haid atau menstruasi tidak teratur, sering terganggu, atau sudah berhenti sama sekali. Namun demikian endokrin masih terus berfungsi. Tahap ini disebut praklimakteris
- b. Tahap kedua menampilkan gejala keberhentian secara definitive organisme yang membentuk sel-sel telur yaitu berhentinya organisme tersebut sebagai lembaga kehidupan

Sedangkan Mustopo (dalam Wijayanti, 2011), membagi menopause menjadi :

- a. *Premenopause*: masa ini menunjukkan pada permulaan masa menopause setelah umur 40 tahun, ketika masa menstruasi menjadi tidak teratur dan kadang-kadang, padat dan gejala-gejala menopause mulai timbul.
- b. *Perimenopause*: ini tingkatan terakhir berupa tahun pada salah satu sisi masa menstruasi. Sebagian, perimenopause adalah diagnosis retrospektif, karena hanya sejak masa haid berhenti, seorang wanita dapat menghitung dua tahun kebelakang dengan tepat kapan dimulai.

- c. *Post menopause*: akhir dari perimenopause dan memasuki masa - masa yang mengikuti masa menstruasi terakhir.

Berdasarkan uraian di atas, dapat di simpulkan bahwa tahap-tahap dalam menopause adalah tahun-tahun dimana saat haid atau menstruasi tidak teratur, tahap kedua menampilkan gejala keberhentian definitif organisme, *premenopause*, *perimenopause*, *postmenopause*.

6. Pemberian Informasi Mengenai Menopause

Pengetahuan (*knowledge*) adalah merupakan hasil “tahu”, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindera manusia, yakni : indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga, Notoatmodjo (dalam Wijayanti 2011).

Sumber informasi adalah segala sesuatu yang menjadi perantara dalam penyampaian informasi, merangsang pikiran dan kemampuan (Kamus Besar Bahasa Indonesia) Media informasi untuk komunikasi massa terdiri dari:

- a. Media Cetak / Cetakan yaitu surat kabar, majalah, buku, famplet
- b. Media elektronika yaitu radio, TV, film dan lain-lain.

Stres dan kecemasan sebenarnya merupakan bagian dari kehidupan manusia. Perempuan yang mempunyai mekanisme coping yang baik, maka stres dan kecemasan dapat diatasi dan ditanggulangi. Perempuan yang mempunyai mekanisme coping yang kurang baik, maka stres dan

kecemasan merupakan sesuatu hal yang mengancam dalam kehidupannya. Apabila mekanisme coping yang dilakukan tidak tepat maka akan menimbulkan dampak terhadap kesehatan jasmani dan psikologis (Monks, 2005). Kurangnya pengetahuan tentang menopause umumnya terjadi pada perempuan yang pendidikannya rendah.

Berdasarkan uraian di atas, dapat di simpulkan bahwa pemberian informasi mengenai menopause adalah pemberian pengetahuan dimana orang telah melakukan pengindraan terhadap suatu objek yakni khususnya menopause dimana informasi dapat berupa media cetak ataupun media elektronika.

D. Hubungan antara Pemberian Informasi tentang Menopause terhadap Kecemasan Wanita Usia Madya

Menurut Durrand (dalam Wijayanti, 2011) kecemasan adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan yang merupakan reaksi normal terhadap situasi yang menimbulkan konflik yang sifatnya subyektif atau tidak pasti. Kusuma (dalam Wijayanti, 2011) mendefinisikan kecemasan adalah suatu keadaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan yang menyatakan terjadinya hiperaktivitas saraf otonom. Menurut Kartono (2000) kurangnya kesiapan mental dan kurangnya pengetahuan mengenai menopause itu sendiri seringkali menimbulkan kecemasan dan masalah bagi wanita menjelang menopause. Periode menopause bagi wanita diliputi oleh misteri dan banyak kepercayaan yang menambah rasa takut

atau cemas jika mereka mendekati masa kehidupan yang mengandung perubahan-perubahan psikis seperti itu.

Oleh karena itulah diperlukan informasi medis yang benar mengenai perubahan-perubahan fisiologis maupun psikologis (seperti sesak napas dan berdebar-debar, banyak mengeluarkan keringat, sehingga timbulnya perasaan takut dan khawatir yang berlebihan dan merasa dalam lingkungan yang tidak realistis) saat menghadapi menopause dari wanita usia madya sehingga dampak perubahan perilakunya tidak menonjol atau merugikan diri sendiri, keluarga dan lingkungannya. Informasi ini dibutuhkan, sebab kecemasan yang muncul saat menghadapi menopause dapat dipengaruhi oleh persepsi seorang wanita tentang menopause itu sendiri yaitu bagaimana cara wanita tersebut memaknai menopause, yang merupakan perubahan dalam hidupnya dan datangnya fase baru dalam kehidupannya.

Pada hakekatnya, pada saat seorang wanita mempersepsikan bahwa menopause adalah sesuatu yang mengancam, maka mereka akan mengupayakan jalan keluar dan dalam upaya tersebut, mereka tidak dapat terlepas dari perasaan-perasaan, pikiran-pikiran, ingatan-ingatan dan proses belajar yang dialami, sebab pada dasarnya manusia merupakan kesatuan subyek pengalaman dari macam-macam unsur dengan tahap yang berbeda-beda. Setiap unsur dan tahap ini walaupun berbeda, tidak dapat dipisahkan. Kesatuan ini dikoordinasikan oleh kegiatan mental dan rasio tertinggi yang diwarnai intelektualitas yang kemudian disebut sebagai pengetahuan (Watloly, 2001). Menurut Leahy dan Bertens (dalam

Watloly, 2001), mengetahui merupakan kegiatan yang menuntun manusia berkomunikasi secara dinamis dengan eksistensi dan kodratnya.

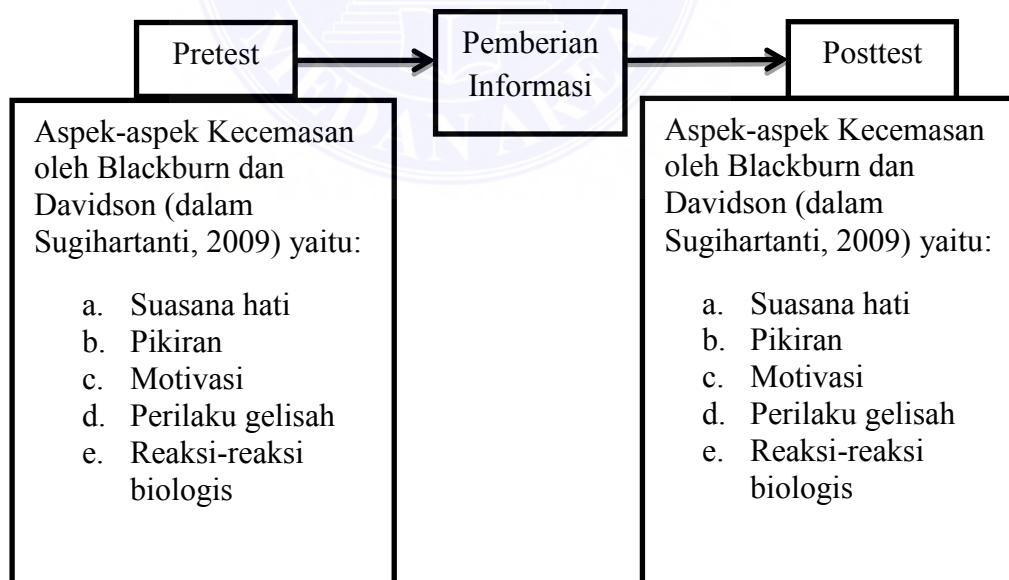
Munculnya banyak seminar, ceramah dan buku yang membahas tentang menopause membuktikan bahwa pengetahuan tentang menopause sangat penting bagi seorang wanita yang akan menghadapi menopause untuk mengantisipasi keadaan-keadaan yang mungkin terjadi di masa-masa itu. Maka nyatalah bahwa salah satu cara rasional yang dapat digunakan untuk menghadapi kecemasan pada wanita yang memasuki usia madya dalam menghadapi menopause adalah dengan mencari informasi yang cukup tentang menopause sehingga mereka memiliki pengetahuan yang benar tentang menopause. Karena seharusnya dengan pengetahuan yang benar tentang menopause, para wanita yang akan menghadapi menopause tidak perlu mengalami kecemasan, karena menopause yang terjadi saat memasuki usia madya adalah kejadian nonnal dalam kehidupan setiap wanita (Info kesehatan, n.d., net jaringan infonnasi kesehatan terpadu). Berdasarkan uraian di atas, terlihat pentingnya pengetahuan bagi wanita usia madya guna memasuki masa menopausenya

Untuk mengurangi kecemasan dan dampak dari kecemasan yang dirasakan oleh sebagian wanita yang menghadapi masa menopause, salah satunya adalah dengan memberikan bimbingan yang berisi konsep dasar saat menjelang menopause. Pengetahuan mengenai menopause sangatlah diperlukan oleh wanita karena banyak wanita merasa takut mencapai masa menopause dan enggan membicarakan fase menopause, karena ada

anggapan umum bahwa ini adalah pintu yang harus dilalui menuju usia tua (Notoatmodjo, 2002).

Sudah saatnya wanita tahu tentang pengetahuan menopause yang perlu diketahui ibu saat menjelang menopause, adalah mengenai apa itu menopause, proses terjadinya menopause, gejala-gejala menopause, faktor yang mempercepat atau memperlambat usia memasuki menopause, dan terapi yang dapat digunakan dalam menghadapi menopause. Dengan peningkatan pengetahuan pada ibu saat menjelang menopause, diharapkan dapat mengurangi kecemasan yang nantinya muncul jika menopause terjadi.

E. Kerangka Teori



F. Hipotesa

Berdasarkan uraian di atas tersebut, maka dalam penelitian ini peneliti menarik hipotesa (dugaan sementara) yang diajukan adalah bahwa semakin baik pemberian informasi tentang menopause maka akan semakin rendah tingkat kecemasan wanita usia madya yang memasuki menopause atau sebaliknya. Semakin buruk pemberian informasi tentang menopause maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan wanita usia madya yang memasuki menopause

