

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kecemasan

1. Pengertian

Anxietas atau kecemasan, merupakan istilah yang akrab digunakan untuk kecemasan, kekhawatiran, gelisah, tidak tenang yang disertai dengan gejala fisik. Ansietas adalah respon emosional yang terhadap penelitian individu yang subjektif yang mana keadaannya di pengaruhi alam bawah sadar dan belum diketahui pasti penyebabnya (Pieter dan Lubis, 2010).

Menurut Nettina (dalam Ratih, 2012) kecemasan adalah perasaan kekhawatiran subjektif dan ketegangan yang dimanifestasikan untuk tingkah laku psikologis dan berbagai pola perilaku. Kecemasan adalah suatu keadaan patologis yang ditandai oleh perasaan ketakutan disertai tanda somatik pertanda sistem saraf otonom yang hiperaktif. Menurut Loekmono (dalam Yuniasanti, 2010) kecemasan adalah respon takut terhadap suatu situasi. Kecemasan dianggap patologis bilamana mengganggu fungsi sehari-hari, pencapaian tujuan, dan kepuasan atau kesenangan yang wajar. Berdasarkan definisi-definisi tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan perasaan kekhawatiran subjektif yang keadaannya di pengaruhi alam bawah sadar yang disertai dengan gejala fisik.

2. Jenis Kecemasan

Terdapat tiga jenis kecemasan menurut (Zaviera, 2016) diantaranya

yaitu:

1. Kecemasan obyektif (*realistics*) ialah jenis kecemasan yang berorientasi pada aspek bahaya-bahaya dari luar seperti misalnya melihat atau mendengar sesuatu yang dapat berakibat buruk.
2. Kecemasan neurosis adalah suatu bentuk jenis kecemasan yang apabila insting pada panca indera tidak dapat dikendalikan dan menyebabkan seseorang berbuat sesuatu yang dapat dikenakan sanksi hukum.
3. Kecemasan moral adalah jenis kecemasan yang timbul dari perasaan sanubari terhadap perasaan berdosa apabila seseorang melakukansesuatu yang salah.

3. Gejala Kecemasan

Gejala kecemasan menurut Sutejo (2018), tanda dan gejala pasien dengan ansietas adalah cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri serta mudah tersinggung, pasien merasa tegang, tidak tenang, gelisah dan mudah terkejut, pasien mengatakan takut bila sendiri atau pada keramaian dan banyak orang, mengalami gangguan pola tidur dan disertai mimpi yang menegangkan.

4. Dimensi Kecemasan

Haber dan Runyon (2014) mengungkapkan bahwa jika individu mengalami perasaan yang tidak menyenangkan dan merupakan pertanda bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Haber dan Runyon (2014) menjelaskan terdapat 4 dimensi kecemasan yaitu:

1. Dimensi kognitif (dalam pikiran seseorang)

Dimensi kognitif yaitu perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam pikiran seseorang sehingga ia mengalami perasaan risau dan khawatir. Kekhawatiran ini dapat terjadi mulai dari tingkat khawatir yang ringan lalu panik, cemas, dan merasa akan terjadi malapetaka, kiamat, serta kematian.

2. Dimensi motorik (dalam tindakan seseorang)

Dimensi motorik yaitu perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam bentuk tingkah laku seperti meremas jari, jari-jari & tangan gemetar, tidak dapat duduk diam atau berdiri di tempat, menggeliat, menggigit bibir, menjentikkan kuku, dan gugup. Biasanya orang yang cemas menunjukkan pergerakan secara acak

3. Dimensi somatis (dalam reaksi fisik/biologis)

Dimensi somatis yaitu perasaan yang tidak menyenangkan yang muncul dalam reaksi fisik biologis seperti mulut terasa kering, kesulitan bernafas, jantung berdebar, tangan dan kaki dingin, diare, pusing seperti hendak pingsan, banyak berkeringat, tekanan darah naik, otot tegang terutama kepala, leher, bahu, dan dada, serta sulit mencerna makanan.

4. Dimensi afektif (dalam emosi seseorang)

Dimensi afektif yaitu perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam bentuk emosi, perasaan tegang karena luapan emosi yang berlebihan seperti dihadapkan pada suatu teror. Luapan emosi

ini biasanya berupa kegelisahan atau kekhawatiran bahwa ia dekat dengan bahaya padahal sebenarnya tidak terjadi apa-apa. Termasuk dimensi afektif antara lain yaitu merasa tidak pasti, menjadi tidak enak, gelisah, dan menjadi gugup (*nervous*).

B. Dukungan Sosial

1. Pengertian

Menurut Sarafino dan Smith (2012) dukungan sosial diartikan sebagai suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan individu dari orang-orang atau kelompok-kelompok lain. Dukungan sosial dan lingkungan merupakan sumber coping individu. Dukungan sosial dari kehadiran orang lain membantu seseorang mengurangi kecemasan sedangkan lingkungan mempengaruhi area berfikir individu.

Menurut Sarafino (2012) dukungan sosial adalah derajat dukungan yang diberikan kepada individu khususnya sewaktu dibutuhkan oleh orang-orang yang memiliki hubungan emosional yang dekat dengan orang tersebut, dukungan sosial dapat merujuk pada kenyamanan, kepedulian, harga diri atau segala bentuk bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok.

Berdasarkan definisi-definisi tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan, dihargai, dihormati dan membantu seseorang mengurangi kecemasan sedangkan

lingkungan mempengaruhi area berfikir individu

2. Jenis Dukungan Sosial

Menurut Sarafino dan Smith (2012) dukungan sosial terdiri dari lima jenis yaitu:

1. Dukungan emosional

Mencakup ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan

2. Dukungan penghargaan

Terjadi lewat ungkapan hormat (penghargaan) positif bagi orang itu, dorongan maju atau persetujuan dengan penghargaan, gagasan atau perasaan individu, dan perbandingan positif orang itu dengan orang lain.

3. Dukungan instrumental

Mencakup bantuan langsung untuk mempermudah perilaku yang secara langsung untuk mempermudah perilaku secara langsung menolong individu. Misalnya bantuan benda, pekerjaan, dan waktu.

4. Dukungan informasi

Mencakup pemberian nasehat, saran-saran, atau umpan balik.

5. Dukungan jaringan sosial.

Sedangkan, sumber dari dukungan sosial berasal dari keluarga (suami/anak), teman/sahabat dan orang-rang disekitarnya dan kelompok-kelompok tertentu.

3. Bentuk Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat diperoleh dari sejumlah orang yang dianggap penting (*significant others*) seperti suami, anak, orangtua, saudara atau kerabat dan teman akrab (dalam Kumolohadi, 2011).

Jenis dukungan sosial keluarga adalah suatu penilaian atau keyakinan individu bahwa dirinya telah mendapatkan berbagai bantuan informasi, bantuan nyata, perhatian, dan penghargaan, sehingga individu merasa disayangi oleh anggota keluarga yang relatif tetap dan didasarkan atas ikatan darah atau perkawinan (Taylor, 2009).

Bentuk dukungan sosial menurut Cohen & Syme (2015) yaitu:

1. *Appraisal support* yaitu adanya bantuan yang berupa nasehat yang berkaitan dengan pemecahan suatu masalah untuk membantu mengurangi *stressor*.
2. *Tangible support* yaitu bantuan yang nyata yang berupa tindakan atau bantuan fisik dalam menyelesaikan tugas.
3. *Self esteem* merupakan support dukungan yang diberikan oleh orang lain terhadap perasaan kompeten atau harga diri individu atau perasaan seseorang sebagai bagian dari sebuah kelompok dimana para anggotanya memiliki dukungan yang berkaitan dengan *self-esteem* seseorang.
4. *Belonging support* Menunjukkan perasaan diterima menjadi bagian dari suatu kelompok dan rasa kebersamaan

Menurut Gottlieb (2012) sumber dukungan sosial dapat dibagi menjadi dua macam:

- a. Hubungan seseorang dengan professional. Maksudnya adalah seseorang yang ahli dibidangnya, misalnya seorang tenaga kesehatan dengan ibu hamil sehingga membentuk interaksi sosial
- b. Hubungan seseorang dengan nonprofessional, misalnya suami, anggota keluarga lainnya seperti anak, teman dan kerabat dekat. Sehingga terbentuk interaksi antara ibu hamil dengan orang-orang terdekat.

4. Dimensi Dukungan Sosial

Dimensi dukungan sosial dalam Sarafini dan Smith (2010), empat dimensi atau aspek dukungan sosial, yaitu:

1. Dukungan emosional, yaitu sebagai tempat yang aman dan damai untuk istirahat dan dapat membantu penguasaan terhadap emosi yang mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan.
2. Dukungan penilaian sebagai umpan balik, membimbing dan menangani masalah serta sebagai sumber dan validator identitas anggota, terjadi lewat ungkapan hormat (penghargaan) positif untuk orang itu, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu, dan perbandingan positif orang itu dengan orang-orang lain, contohnya dengan membandingkannya dengan orang lain yang lebih buruk keadaannya.

3. Dukungan instrumental merupakan sumber pertolongan praktis dan konkrit. Mencakup bantuan langsung, seperti uang, barang, jasa dan lain sebagainya.
4. Dukungan informatif berfungsi sebagai kolektor dan *diseminator* (penyebarnya informasi) tentang dunia. Hal ini mencakup pemberian nasehat, petunjuk-petunjuk, saran-saran atau umpan balik.

C. Wanita Usia Dewasa Madya yang akan Menghadapi Menopause

1. Dewasa madya

Masa dewasa madya dimulai pada umur 40 tahun sampai kira-kira 60 tahun disaat perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif (Darmayanthi dan Lestari, 2019). Masa dewasa madya disebut juga masa paruh baya. Masa dewasa madya mencakup waktu yang lama dalam rentang hidup. Pada masa dewasa madya individu melakukan penyesuaian diri secara mandiri terhadap kehidupan dan harapan sosial.

2. Menopause

a. Pengertian Menopause

Menopause berasal dari bahasa Yunani, yaitu kata *men* yang berarti bulan dan *pausis* yang berarti penghentian sementara. Sebenarnya, secara linguistik kata yang lebih tepat adalah *menocease* yang berarti masa berhentinya menstruasi. Menopause sering dianggap menjadi momok dalam kehidupan wanita.

Menopause adalah haid terakhir yang dialami oleh wanita

karena adanya gangguan pada hormon reproduksi seperti hormon steroid, terutama estrogen, bukan saja mengubah pola haid, tetapi mempunyai dampak terhadap kesehatan umum, seperti kulit keriput, vagina kering yang menyebabkan dispareunia, palpitasi migren, *hot flushes*, dan insomnia. Keadaan tersebut menimbulkan beberapa gejala psikologis yang menonjol ketika menopause diantaranya mudah tersinggung, susah tidur, ingatan menurun, kecemasan, stres, depresi, tertekan, gugup, kesepian, tidak sabar dan tegang.

Menopause merupakan suatu keadaan yang normal padaperempuan, namun pengalaman individu terhadap menopause sangat bervariasi, dan ada beberapa perempuan yang mencari pengobatan medis untuk mengatasi gejala yang muncul (Nelson, 2008). Menopause dikenal sebagai masa berakhirnya menstruasi atau haid, dan sering dianggap menjadi momok dalam kehidupan wanita. Sebagian besar wanita mulai mengalami gejala menopause pada usia 40-an dan puncaknya tercapai pada usia 50 tahun (Freeman dan Sherif, 2007). Kebanyakan mengalami gejala kurang dari 5 tahun dan sekitar 25% lebih dari 5 tahun. Namun bila diambil rata-ratanya, umumnya seorang wanita akan mengalami menopause sekitar usia 45-50 tahun.

Menopause merupakan masa yang kritis dalam kehidupan wanita yang umumnya dimulai pada usia antara 45-55 tahun, banyak terjadi perubahan fisik maupun psikis pada diri seorang perempuan.

Hal tersebut dapat mengakibatkan banyak keluhan, misalnya banyak keringat, jantung berdebar, sakit kepala, mudah tersinggung, cepat merasa lelah dan kurang bersemangat, pada periode inilah biasanya seorang wanita telah merasa dirinya menjadi tua dan takut tidak dapat memenuhi kebutuhan seksual suami. Masa menopause merupakan awal dari masa klimakterium, yaitu fase terakhir dalam kehidupan wanita yang terjadi pada usia 45-50 tahun.

Data Organisasi Kesehatan Dunia World Health Organization pada tahun 2007 menunjukkan, setiap tahun sekitar 25 juta wanita di seluruh dunia diperkirakan mengalami menopause. Asia menjadi wilayah dengan jumlah perempuan bergejala awal menopause tertinggi di dunia. Saat ini, umur harapan hidup (UHH) perempuan Indonesia adalah 67 tahun. Perempuan Indonesia yang memasuki masa menopause saat ini sebanyak 7,4% dari populasi. Jumlah tersebut diperkirakan meningkat menjadi 11% pada tahun 2005 dan naik lagi sebesar 14% pada tahun 2015. Meningkatnya jumlah penduduk sebagai akibat bertambahnya populasi penduduk usia lanjut dan tingginya usia harapan hidup dibarengi membaiknya derajat kesehatan masyarakat.

Menopause adalah haid terakhir atau saat terjadinya haid terakhir. Kebanyakan wanita mengalami menopause pada usia 56 sampai 60 tahun dengan rata-rata mengalami menopause di usia 51 tahun. Menopause bukanlah peristiwa yang terjadi secara mendadak.

Menopause merupakan proses yang berlangsung lama. Artinya, meskipun seorang wanita mengalami henti haid untuk selamanya pada usia 50 tahun, ia mungkin sudah merasa bahwa siklus haid nya mulai berubah sejak ia berusia 40 tahun.

Menopause merupakan transisi kehidupan dan bukanlah sebuah penyakit, ia memiliki komponen yang berhubungan dengan kesehatan yang kuat. Sebagai contoh, penelitian yang telah dilakukan oleh Kurpius, et al., (2001) telah menunjukkan bahwa wanita dalam pernikahan yang tidak bahagia, pada saat menopause mengalami lebih banyak masalah seperti gangguan tidur dan vasomotor.

Berdasarkan definisi-definisi tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa menopause merupakan masa berakhirnya menstruasi atau haid dengan rata-rata wanita mengalami menopause pada usia 56 sampai 60 tahun sebagai akibat penurunan kadar hormon estrogen.

b. Klasifikasi Menopause

Menurut Manuaba (dalam Fintari, 2016: 11-12), menopause dibagi dalam beberapa tahapan yaitu sebagai berikut:

1) Pre menopause (*klimakterium*)

Pada fase ini seorang wanita akan mengalami kekacauan pola menstruasi, terjadi perubahan psikologis/ kejiwaan, terjadi perubahan fisik. Berlangsung selama antara 4-5 tahun pada usia 48- 55 tahun.

2) Fase menopause

Terhentinya menstruasi. Perubahan dan keluhan psikologis dan fisik makin menonjol, berlangsung sekitar 3-4 tahun pada usia antara 56- 60.

3) Pasca Menopause

Terjadi pada usia di atas 60-65 tahun. Wanita beradaptasi terhadap perubahan psikologi dan fisik, keluhan makin berkurang.

D. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Dewasa Madya yang akan Menghadapi Menopause

Dari perspektif biomedis, proses menopause digambarkan sebagai kemerosotan kemampuan wanita untuk bereproduksi. Namun, faktor lainnya adalah lebih dari sekadar perubahan biologis, sehingga perlu diperhatikan agar anggota keluarga terutama pasangan (suami) memahami bagaimana wanita mengalami menopause, dan mengatasi kecemasan akibat menopause (Kurpius dan Fielder, 2011).

Dukungan sosial yang dilakukan oleh suami kepada wanita usia dewasa madya yang mengalami menopause berarti dukungan yang diberikan oleh suami kepada istrinya yang telah lanjut usia dan mengalami menopause, karena kualitas interaksi sebuah pernikahan positif atau secara negatif mempengaruhi kesehatan fisik dan mental pasangan (Kurpius dan Fielder, 2011). Wanita yang mengalami menopause merasa tidak percaya diri dan mengalami ketidakstabilan emosi. Hal tersebutlah yang membuatnya

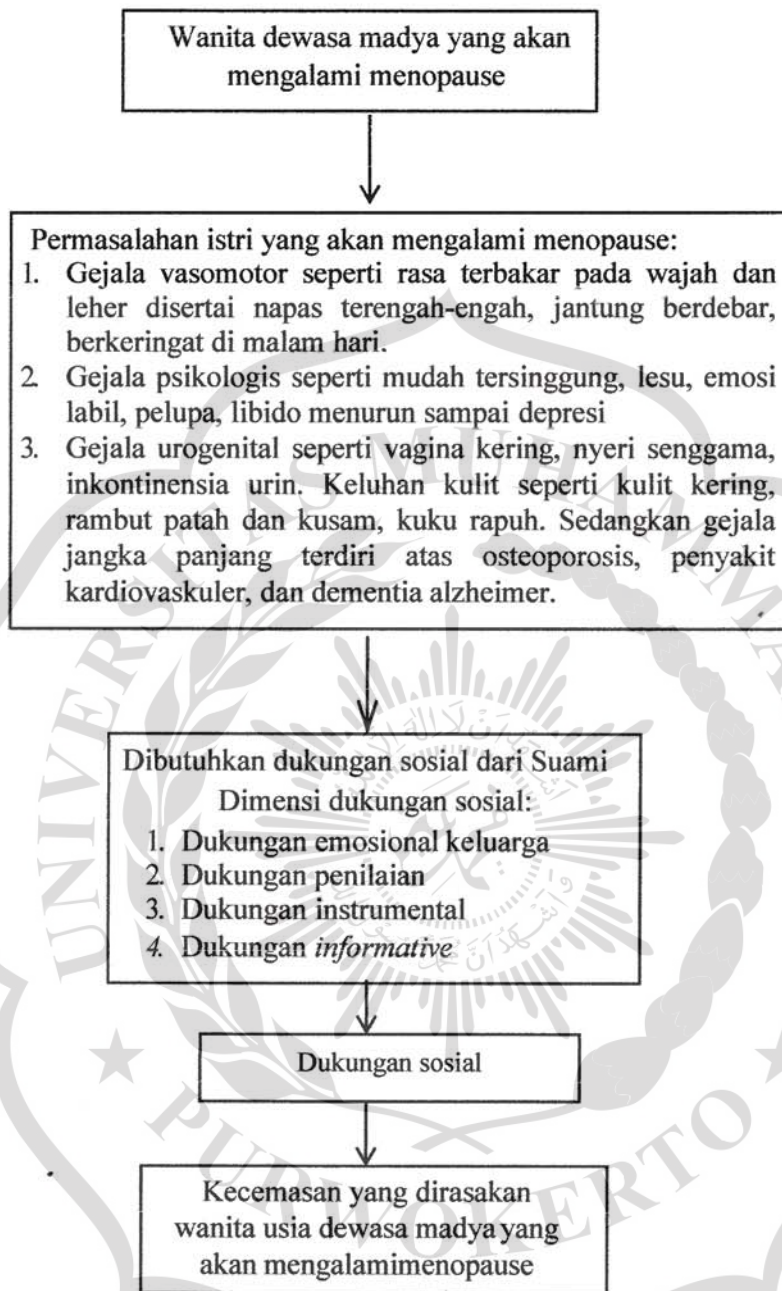
membutuhkn dukungan sosial dari keluarga terutama suami sebagai pasangannya, karena wanita tersebut sedang mengalami perubahan-perubahan pada dirinya yang membuatnya merasa tidak bisa melayani suaminya yang berakibat menimbulkan kecemasan dari dirinya. Kecemasan yang semakin parah, dapat membuat stress yang berkelanjutan.

Usia dewasa madya adalah fase dimana menurunnya kemampuan akal dan fisik, yang dimulai dengan adanya beberapa perubahan dalam hidup. Keluhan fisik diantaranya yaitu vagina kering, nyeri senggama, inkontinensia urin, kulit kering, rambut patah dan kusam, dan kuku rapuh. Seseorang disebut menopause jika tidak lagi menstruasi selama 12 bulan atau satu tahun dan pada umumnya terjadi ketika perempuan memasuki usia 48 hingga 60 tahun.

Seorang wanita yang memasuki masa menopause mengalami berbagai macam gejala. Ada gejala jangka pendek dan jangka panjang. Gejala jangka pendek meliputi ketidakstabilan vasomotor, gejala psikologis, urogenital, kulit dan mata. Gejala vasomotor seperti rasa terbakar pada wajah dan leher disertai napas terengah-engah, jantung berdebar, berkeringat di malam hari. Gejala psikologis seperti mudah tersinggung, lesu, emosi labil, pelupa, libido menurun sampai depresi. Gejala urogenital seperti vagina kering, nyeri senggama, inkontinensia urin. Keluhan kulit seperti kulit kering, rambut patah dan kusam, kuku rapuh. Sedangkan gejala jangka panjang terdiri atas osteoporosis, penyakit kardiovaskuler, dan demencia alzheimer.

Seorang wanita yang akan mengalami menopause pada umumnya

menjadi khawatir, sehingga dibutuhkan dukungan dari orang terdekat, salah satunya yaitu suami. Bentuk dukungan yang diberikan oleh suami yaitu diantaranya adalah dalam bentuk dukungan sosial. Menurut Sarafino dan Smith (2012) dukungan sosial diartikan sebagai suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan individu dari orang-orang atau kelompok-kelompok lain. Dukungan sosial dan lingkungan merupakan sumber coping individu. Dukungan sosial dari kehadiran orang lain membantu seseorang mengurangi kecemasan. Menurut Nettina (dalam Ratih, 2012) kecemasan adalah perasaan kekhawatiran subjektif dan ketegangan yang dimanifestasikan untuk tingkah laku psikologis dan berbagai pola perilaku. Penelitian ini menggunakan dimensi dukungan sosial oleh Siregar (2010), yaitu; dukungan emosional keluarga, dukungan penilaian, dukungan instrumental dan dukungan informatif.



Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian” (Sugiono, 2013). Dikatakan sementara, karena jawaban yang

diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Berdasarkan kerangka pemikiran yang telah dikemukakan serta arah dan harapan dari penelitian ini, maka hipotesis yang diajukan yaitu:

“Dukungan sosial suami berpengaruh positif signifikan terhadap kecemasan dewasa madya menghadapi menopause”

