

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menopause adalah masa berakhirnya siklus menstruasi yang terdiagnosis setelah 12 bulan tanpa periode menstruasi (Kusmiran, 2011 dalam Jurnal Januawati, dkk, 2014). Perempuan yang akan mengalami menopause biasanya mengalami beberapa keluhan baik fisik maupun psikologi. Keluhan fisik yang biasanya muncul meliputi *Hot flushes* atau semburan panas yang keluar dari daerah dada, sering berkeringat di malam hari, dan kulit menjadi kering serta tidak elastis. Selain keluhan fisik diatas, perempuan premenopause juga mengalami berbagai perubahan secara psikologis seperti mood yang berubah-ubah, serta mudah tersinggung (Baziad, 2005). Berbagai keluhan tersebut apabila tidak diikuti dengan pemahaman atau kognisi yang baik akan menimbulkan kecemasan. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Choirah (2004) di Jakarta menyebutkan bahwa 37,9 % wanita yang berada pada masa premenopause mengalami depresi. Kecemasan yang berlebihan dapat menjadikan individu tersebut memandang suatu keadaan lebih berbahaya dari yang sebenarnya terjadi (Maria, 2011). Suatu kecemasan yang tidak ditangani secara baik akan mengakibatkan individu tersebut menjadi sulit tidur sehingga menjadikan individu tersebut menjadi mudah marah, selain itu kecemasan yang berlebihan juga menjadikan seseorang tidak bisa memandang masalah secara obyektif sehingga individu tersebut tidak dapat belajar atau bekerja secara efektif (Yustinus, 2006). Menurut Hughes (2005) dalam Moscaritolo (2009) dampak dari kecemasan sesuai dengan tingkatannya. Kecemasan ringan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan

pembelajaran. Kecemasan sedang akan menyebabkan kesulitan berkonsentrasi, membutuhkan usaha lebih dalam belajar dan akan mengesampingkan hal lain saat fokus pada satu hal. Kecemasan berat akan mengakibatkan ketidakmampuan total untuk fokus serta disintegrasikan koping. Jika tidak ditangani secara baik, maka kecemasan tersebut akan menurunkan kualitas hidup pada wanita premenopase. Berbagai upaya telah dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada wanita yang sedang mengalami masa premenopause. Hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi atau mengurangi kecemasan tersebut adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan dengan metode yang sesuai. Ada banyak faktor yang mempengaruhi kecemasan pada wanita premenopause, faktor-faktor tersebut yaitu : usia, tingkat perkembangan, tingkat pendidikan/tingkat pengetahuan, sistem pendukung dan ancaman (Stuart & Larisa, 2005). Dari beberapa faktor diatas, faktor pengetahuan merupakan faktor yang paling memungkinkan untuk dilakukan intervensi sebab kecemasan bukan hanya sakit secara emosional tapi karena ada kesalahan dalam pengetahuan, semakin banyak pengetahuan yang dimiliki maka kecemasan akan semakin mudah untuk diatasi (Kasdu, 2002). Salah satu metode yang dapat digunakan adalah metode ceramah dan *brainstorming*. Meskipun begitu belum ada penelitian yang membuktikan efek dari penggabungan metode ceramah dan *brainstorming* terhadap tingkat kecemasan pada perempuan premenopause sehingga perlu perlu diadakan penelitian terkait masalah tersebut.

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur pada tahun 2011 jumlah wanita yang berusia 40-44 tahun sebesar 1.502.800 orang. Pada tahun 2012 angka tersebut naik menjadi 1.510.400 orang dan pada tahun

2013 kembali mengalami kenaikan menjadi 1.514.300 orang (BPS, 2014). Data tersebut menunjukkan bahwa jumlah wanita yang berada pada masa premenopause di Jawa Timur dari tahun ke tahun mengalami peningkatan. Di kabupaten Tuban sendiri *Sex Ratio* atau perbandingan jumlah penduduk laki-laki per 100 penduduk perempuan adalah 97,43. Yang berarti secara rata-rata pada tahun 2013 di Kabupaten Tuban setiap 100 orang penduduk perempuan terdapat sekitar 97 orang penduduk laki-laki. Angka tersebut menunjukkan bahwa jumlah penduduk perempuan lebih tinggi daripada jumlah penduduk laki-laki. Dimana jumlah tersebut didominasi oleh penduduk berusia 35-55 tahun. (BPS, 2014). Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 3 Maret 2014 di desa Tegalbang Kecamatan Palang Kabupaten Tuban dari 10 orang yang memasuki masa premenopause 7 orang mengatakan mereka merasa khawatir dan cemas dalam menghadapi masa menopause. Alasan kekhawatiran mereka pun beraneka ragam. 5 orang mengatakan takut terserang penyakit seperti kanker serviks setelah mengalami masa menopause. Sementara 2 orang lainnya mengatakan khawatir terkena penyakit-penyakit yang disebabkan oleh penambahan usia seperti penyakit pengeroposan tulang atau osteoporosis.

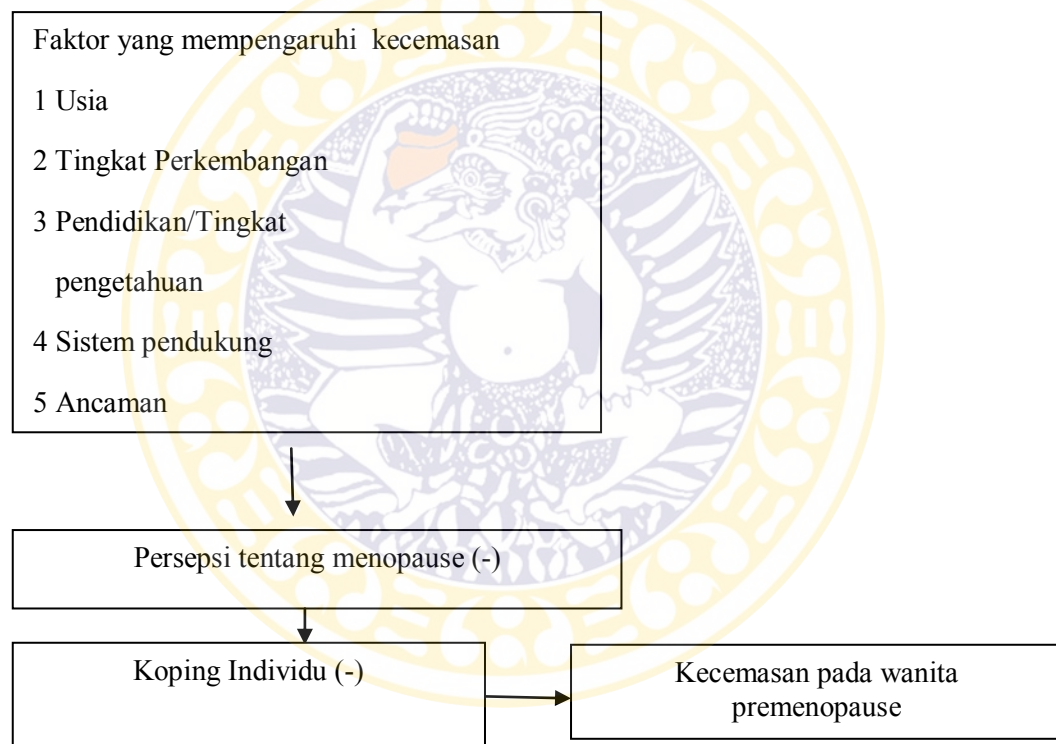
Berbagai perubahan yang terjadi saat menjelang masa menopause ini sangat mempengaruhi kondisi psikis seorang perempuan dalam fungsinya sebagai seorang istri. Kondisi tersebut dapat menimbulkan kecemasan dalam hubungan suami istri. Selain itu kurangnya pengetahuan juga dapat menyebabkan kekhawatiran akan munculnya berbagai penyakit seiring dengan datangnya masa menopause (Maria, 2011). Dari hasil wawancara dengan warga setempat juga diketahui bahwa program kesehatan yang terkait dengan premenopause belum

mendapat perhatian yang serius. Berbagai upaya telah dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada wanita premenopause. Upaya-upaya tersebut diharapkan tidak hanya menggunakan komunikasi satu arah yang menjadikan responden cenderung bersikap pasif, tetapi juga harus mampu membuat responden membuka diri terhadap perasaan-perasaan yang dirasakannya sehingga akar dari masalah kecemasan tersebut dapat ditangani (srimiyati, 2014). Dari berbagai metode pendidikan kesehatan, metode ceramah dan *laeflet* merupakan salah satu metode yang paling umum digunakan. Karena selain murah, metode ini juga dapat menjangkau sasaran yang luas. Meskipun begitu metode ini tidak memberikan kesempatan para peserta untuk bertanya. (Effendi, 1998). Inilah yang menyebabkan peserta ceramah cenderung pasif dan kurang antusias terhadap penyampaian materi. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan antusiasme peserta adalah dengan mengadakan *brainstorming* atau curah pendapat. Melalui metode *brainstorming* ini maka para peserta dapat mencurahkan pendapatnya mengenai isi materi yang telah disampaikan sebelumnya dengan metode ceramah. Setelah para peserta mengemukakan pendapatnya maka diskusi dapat dilakukan (Efendi dan Makhfudli, 2009).

Melalui penggabungan metode ceramah dan *brainstorming* responden tidak hanya mendapatkan tambahan pengetahuan tapi juga memiliki kesempatan untuk mengungkapkan permasalahan yang menyebabkan mereka merasa cemas. Adanya kesempatan untuk mengungkapkan masalah penyebab kecemasan membuat proses belajar menjadi lebih menyenangkan. Proses belajar yang menyenangkan akan memberi dampak positif dalam pengembangan kognitif responden. Kognisi dan emosi memiliki hubungan yang sangat erat, emosi

merupakan pencerminan perasaan individu, dimana emosi dan kognisi akan mempengaruhi persepsi seorang Individu. Persepsi seseorang akan menentukan coping yang dimiliki oleh individu tersebut. Jika persepsi yang terbentuk positif, maka coping individu akan efektif. Apabila individu mempunyai coping positif dalam menghadapi suatu permasalahan, maka permasalahan tersebut tidak akan menimbulkan stress bagi individu yang bersangkutan (Nursalam, 2007). Ketika stresor berkurang maka tingkat kecemasan akan menurun.

1.2 Identifikasi Masalah



Gambar 1.1. Identifikasi masalah pengaruh pendidikan kesehatan metode ceramah dan brainstorming terhadap tingkat kecemasan pada wanita premenopause

Berdasarkan identifikasi masalah diatas dapat di lihat bahwa faktor penyebab kecemasan antara lain adalah usia, tingkat perkembangan, pendidikan atau tingkat pengetahuan, sistem pendukung serta ancaman. Studi awal yang

dilakukan oleh peneliti di Desa Tegalbang kecamatan palang Kabupaten Tuban didapatkan data 7 dari sepuluh calon responden mengatakan cemas dan khawatir dalam menghadapi masa menopause. Alasan kekhawatiran mereka pun beraneka ragam. 5 orang mengatakan takut terserang penyakit seperti kanker servik setelah mengalami masa menopause. Sementara 2 orang lainnya mengatakan khawatir terkena penyakit-penyakit yang disebabkan oleh penambahan usia seperti penyakit pengeroposan tulang atau osteoporosis.

1.3 Rumusan Masalah

Apakah pendidikan kesehatan dengan metode ceramah dan brainstorming berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada wanita premenopause di desa tegalbang ?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode ceramah dan *brainstorming* terhadap tingkat kecemasan pada wanita premenopause di desa Tegalbang.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada wanita premenopause sebelum dilakukan pendidikan kesehatan di desa Tegalbang
2. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada wanita premenopause setelah dilakukan pendidikan kesehatan di desa Tegalbang

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat teoritis

Sebagai penelitian referensi untuk penelitian selanjutnya tentang pengaruh pendidikan kesehatan metode ceramah dan brainstorming terhadap tingkat kecemasan pada wanita premenopause.

1.5.2 Manfaat praktis

1. Sebagai masukan bagi perawat komunitas agar dapat memberikan asuhan keperawatan komunitas dengan menggunakan ceramah dan *Brainstorming* sebagai salah satu metode
2. Sebagai masukan bagi pihak puskesmas agar memasukkan program ceramah dan *Brainstorming* terhadap wanita premenopause ke dalam program kerja puskesmas
3. Masukan bagi institusi pendidikan kesehatan untuk mengembangkan pendidikan kesehatan terhadap wanita pre menopause