

**BAB V**  
**PENUTUP**

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1. Bahasan

Berdasarkan tujuan dilakukannya penelitian ini, yaitu ingin mengetahui ada tidaknya hubungan antara pengetahuan tentang menopause dengan kecemasan menghadapi menopause pada wanita yang memasuki usia madya dini, maka peneliti melakukan analisa terhadap data yang terkumpul. Data yang digunakan sebanyak 31 angket dianalisa menggunakan SPS (Seri Program Statistik) edisi Sutrisno Hadi dan Seno Pamardiyanto tahun 1994 dengan rumus *Product Moment* atau Momen Tangkar dari Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis nihil diterima dan hipotesis alternatif dalam penelitian ini ditolak pada  $p > 0,05$ . Diterimanya hipotesis nihil ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang menopause dengan kecemasan menghadapi menopause pada wanita yang memasuki usia madya dini ( $r = 0,065$ ;  $p = 0,728$ ).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan tentang menopause dapat dikatakan hampir tidak memberikan pengaruh terhadap kecemasan menghadapi menopause.

Tidak adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang menopause dengan kecemasan menghadapi menopause pada wanita yang memasuki usia madya dini kemungkinan disebabkan karena meskipun pengetahuan subyek tentang menopause tergolong sedang (61,290%), pengetahuan tersebut tidak menimbulkan suatu rangsangan bagi para wanita usia

madya dini untuk berpikir tentang menopause sehingga pengetahuannya tentang menopause tidak berdampak pada kehidupan psikologisnya.

Bagaimana wanita dewasa madya ini menghadapi menopause sangat dipengaruhi oleh persepsi mereka terhadap menopause. Subyek yang pengetahuannya tentang menopause tinggi belum tentu memikirkan atau merealisasikan apa yang diketahuinya itu dan demikian juga subyek yang pengetahuannya tentang menopause rendah belum tentu memiliki keinginan untuk mengetahui apa yang tidak diketahuinya karena persepsi mereka bahwa menopause tidak berdampak apapun bagi mereka. Hal ini dapat terjadi karena mungkin mereka menganggap bahwa menopause adalah proses alamiah yang akan dialami oleh semua wanita seperti halnya ketika pertama kali mereka menghadapi menstruasi dan melahirkan. Mereka berpikir bahwa menopause adalah kodrat yang dengan cara apa pun tidak dapat dihindari. Suami, anak-anak maupun masyarakat tidak mempermasalahkan hal itu dan terlebih lagi masih banyak hal lain dalam kehidupan mereka yang lebih penting untuk dipikirkan daripada sekedar berpikir tentang menopause. Dengan memiliki pemahaman seperti itu maka menopause tidak menjadi hal yang cukup penting untuk mereka pikirkan, sehingga tahu ataupun tidak tentang menopause tidak berpengaruh terhadap tingkat kecemasan wanita usia madya ini.

Kecemasan dikatakan sebagai rasa takut berlebihan terhadap kesukaran-kesukaran yang belum terjadi, akibat adanya tekanan dan frustrasi berlebihan dalam menghadapi suatu stimulus yang dapat berupa situasi, keadaan maupun fenomena yang sifatnya tidak menyenangkan, menyakiti dan mengancam

individu. Kecemasan tersebut akan muncul apabila individu dihadapkan pada suatu stimulus yang dianggapnya akan mengancam dirinya. Individu memberi kesimpulan terhadap stimulus dalam bentuk nilai baik-buruk, positif-negatif, menyenangkan-tidak menyenangkan, mengancam-tidak mengancam yang kemudian akan menjadi potensi untuk bereaksi terhadap stimulus.

Pandangan yang positif atau negatif tentang menopause sangat tergantung dari individu. Respons fisik wanita satu dengan yang lain berbeda, begitu pula reaksi psikologisnya. Marlina (dalam Suparno dkk, 1996: 2) berpendapat bahwa menopause sangat dipengaruhi oleh faktor kepribadian, pola pikir, persepsi yang timbul berdasarkan nilai-nilai, mitos dan budaya setempat selain juga karena faktor pendidikan dan sikap suami.

Pola manusia dalam menghadapi kecemasan sering berbeda. Pola-pola inilah yang nantinya akan menentukan gambaran perilaku seorang wanita dalam menghadapi menopause termasuk di dalamnya cara berpikir dan *mekanisme coping* yang dipakainya. Hal inilah yang mungkin menyebabkan tidak adanya hubungan antara pengetahuan tentang menopause dengan kecemasan menghadapi menopause pada wanita yang memasuki usia madya dini selain juga karena adanya banyak faktor lain yang turut berpengaruh pada kecemasan dalam menghadapi menopause.

Berdasarkan hasil penelitian dan beberapa sumber lain yang diperoleh peneliti, ada faktor lain yang mungkin mempengaruhi kecemasan wanita menghadapi menopause. Faktor-faktor tersebut adalah:

## 1. Usia

Dari hasil perhitungan sumbangan efektif, variabel pengetahuan tentang menopause hanya memberikan sumbangan sebesar 0,42% terhadap kecemasan wanita usia madya dini dalam menghadapi menopause. Hal ini berarti sumbangan dari variabel-variabel lain terhadap kecemasan menghadapi menopause pada wanita usia madya dini adalah sebesar 99,58%. Salah satu faktor yang mungkin berkaitan yaitu usia. Pada tinjauan pustaka telah dijelaskan bahwa menopause terjadi pada usia 45-55 tahun. Semakin dekat usia seorang wanita terhadap usia menopause ini mungkin akan berpengaruh terhadap tingkat kecemasannya. Dari distribusi frekwensi usia subyek diketahui bahwa sebagian besar subyek (29,032%) berusia 43 tahun, sementara sebagian besar sisanya (45,161%) berusia 40-42 tahun, dan sebagian kecil lainnya (25,807%) berusia 44-45 tahun.

Ketika seorang wanita menyadari bahwa dirinya mendekati usia non reproduktif maka kecemasannya dalam menghadapi masa itu akan semakin tinggi. Sementara dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti, sebagian subyek masih berada cukup jauh dari usia menopause sehingga subyek penelitian masih bersikap tenang dan belum berpikir tentang menopause karena beranggapan bahwa datangnya masa menopause bagi dirinya masih cukup lama.

## 2. Tingkat pendidikan.

Seperti telah diungkapkan di atas, bagaimana wanita dewasa madya ini menghadapi menopause sangat dipengaruhi oleh persepsi mereka terhadap

menopause. Persepsi terhadap menopause yang berbeda akan membuat perbedaan dalam menghadapi menopause. Persepsi dipengaruhi oleh pendidikan individu, karena pendidikan merupakan pengalaman, proses belajar, meningkatnya cakrawala pengetahuan seseorang. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Kurnia (2001: 34) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat pendidikan rendah memiliki persepsi yang cenderung negatif terhadap menopause, sedangkan subyek dengan tingkat pendidikan sedang dan tinggi memiliki persepsi yang cenderung negatif dan sekaligus positif. Persepsi yang cenderung positif terhadap menopause adalah menopause merupakan peristiwa alamiah yang pasti akan dialami setiap wanita, babak baru dalam kehidupan wanita, hal yang menggembirakan karena tidak perlu lagi merasakan ketidaknyamanan menstruasi. Persepsi yang negatif terhadap menopause adalah menopause mengganggu hubungan seksual, membuat rentan terhadap penyakit, tampak tidak menarik lagi dan emosi jadi tidak stabil.

Perasaan cemas dan ketakutan akan muncul apabila wanita memberikan penilaian negatif terhadap menopause (tingkat pendidikan rendah). Sebaliknya timbul perasaan tidak terlalu khawatir dan tidak ada kecemasan serta ketakutan terhadap menopause apabila wanita memberikan penilaian positif terhadap menopause. Hal ini sesuai dengan distribusi frekwensi nilai kecemasan menghadapi menopause yang menunjukkan bahwa 54,839% dari seluruh subyek memiliki tingkat kecemasan yang rendah dalam menghadapi menopause dengan tingkat pendidikan minimum sekolah menengah umum

(SMU). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan yang minimal SMU berpengaruh pada hasil penelitian sehingga tidak ada hubungan antara pengetahuan tentang menopause dengan kecemasan menghadapi menopause pada wanita yang memasuki usia madya dini.

### 3. Pekerjaan

Bagi wanita, pekerjaan memberikan rangsangan pemikiran, kesempatan bertemu dengan banyak orang, kelepasan dari tugas rumah tangga yang membosankan, kebanggaan karena mampu melakukan pekerjaan dengan baik, dan adanya perasaan mandiri serta kepuasan karena mereka dapat mencapai eksistensinya. Dengan bekerja wanita mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal, sehingga segala konflik yang dihadapinya disalurkan melalui pengembangan potensinya yang berakibat kecenderungan kecemasan rendah.

Pada wanita bekerja, mereka lebih memiliki keterlibatan dalam kehidupan perkawinan. Pada umumnya wanita bekerja lebih memiliki konsep diri yang baik, percaya diri dan keyakinan terhadap masa depan, sehingga mereka akan lebih bersikap positif dalam menghadapi menopause yaitu dengan melakukan banyak aktifitas, atau bisa menyalurkan energinya ke arah yang konstruktif dengan menyibukan diri dalam kegiatan-kegiatan sosial.

Dalam bukunya, Kartono (1992: 324) menulis bahwa para wanita yang pada masa mudanya diserap secara total oleh fungsi reproduksi dengan melahirkan banyak anak secara berturut-turut, pada usia menopause ini bisa menyalurkan aktivitasnya ke dalam macam-macam kegiatan. Misalnya saja

dengan mencari pekerjaan di luar rumah tangga, aktif dalam pelbagai kegiatan sosial, dengan semangat tinggi terjun di bidang politik dan lain-lain. Ada pula yang menggali bakat-bakat artistik masa mudanya, yang ditinggalkan ketika ia menjelang usia dewasa atau sesudah ia menikah: misalnya melukis, memahat, menyanyi koor, main musik, menembang senandung-senandung jawa, dan lain-lain. Ada juga wanita setengah baya yang mengembangkan suatu seni, ketrampilan, hobby dan lain-lain.

Banyak wanita ketika masa mudanya bersedia dengan ikhlas menyisihkan kegiatan dan perhatian-perhatian pribadinya, demi kebahagiaan anak-anak dan suaminya, juga demi kesempurnaan fungsi keibuannya. Oleh karena fungsi reproduktifnya yang dahulu dianggap sebagai *restriksi* atau batasan bagi pengembangan perhatian dan bakat-bakatnya itu kini sudah selesai, maka pada periode menopause tadi ia mulai menggali lagi semua kemampuan kejiwaan, bakat intelektual dan bakat artistiknya sehingga mereka tidak terlalu berpikir tentang menopause dan tidak terbebani oleh hal ini.

#### 4. Status dalam keluarga

Seorang wanita usia madya dini yang memiliki suami dan anak, secara emosional lebih stabil dibandingkan seorang wanita yang suaminya sudah meninggal atau tidak memiliki anak. Wanita yang berstatus sebagai istri dan ibu akan merasa tenang karena fungsi dan perannya sebagai wanita yang utuh telah dijalankannya sehingga mereka berpikir bahwa menopause tidak perlu dicemaskan.



Menurut Ibrahim (2002: 143) “masa menjadi ibu” bukan semata-mata tahapan dari serangkaian tahapan perkembangan wanita, melainkan merupakan fungsi utama yang menjadi titik sentral seluruh kehidupan wanita semenjak masa kanak-kanak sampai masa tua. Keibuan bagi wanita merupakan perasaan yang menjadi sumber kekuatan pendorong dan energi kreatif sebagian besar aktifitas kewanitaan.

Meskipun keibuan menimbulkan berbagai proses konflik yang terjadi pada diri wanita antara tuntutan ego dan pengabdian kemanusiaan, antara tendensi ibu untuk memelihara kesatuan yang mengikatnya dengan anak dan kecenderungan anak untuk mandiri dan melepaskan diri, serta antara cinta dan agresivitas, tetapi pada dasarnya nasib wanita bergantung pada sejauh mana kemampuannya mewujudkan kesempurnaan psikisnya selama proses itu berlangsung. Oleh karena itu, keibuan bukan semata-mata beban yang menghimpit wanita, tetapi juga merupakan alat mewujudkan kesempurnaan psikisnya.

Keibuan merupakan sarana untuk memperoleh keseimbangan yang ideal guna mencapai kebahagiaan. Meskipun keibuan mengandung berbagai kesulitan dan problem, tetapi ia merupakan pengalaman menarik yang memungkinkan wanita mewujudkan misinya dan mendapatkan kenikmatan besar dalam memenuhi tuntutan biologisnya. Ketika wanita merasa telah melaksanakan tugas itu secara sempurna, telah berhasil mewujudkan keseimbangan keluarga, telah mampu memenuhi semua kebutuhan materi, psikis dan sosial anak-anak, maka ketika itu ia tidak mendapatkan kesulitan

untuk menerima dan memikirkan semua peristiwa biologis penting yang ia alami menjelang menopause.

Selain empat faktor yang telah disebutkan, ada beberapa faktor lain yang tidak dapat dikendalikan karena adanya keterbatasan kompetensi peneliti dalam hal alat ukur sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut. Beberapa faktor lain itu antara lain:

#### 1. Konsep diri

Individu dengan konsep diri yang baik dapat menerima keberadaan dirinya seperti apa adanya. Mereka dapat menerima kondisinya menjelang menopause yang terjadi secara alamiah dengan wajar dan positif. Konsep diri yang baik mampu mengintegrasikan konflik yang dialami berkaitan dengan menopause dengan melakukan komunikasi mengenai apa yang dirasakan dengan pasangannya sehingga keutuhan dalam kehidupan rumah tangga tetap dapat berjalan dengan baik.

#### 2. Kepribadian

Tipe kepribadian ekstrovert juga sangat berpengaruh pada kecemasan menghadapi menopause. Individu yang memiliki tipe kepribadian ekstrovert ditandai oleh adanya sosiabilitas, menikmati kegembiraan, aktif bicara, menyenangkan, spontan, ramah, sering ambil bagian dalam aktifitas-aktifitas sosial dan suka bergaul. Mereka tidak merasa cemas karena dapat berkomunikasi berkaitan dengan konflik yang dialaminya.

Di samping itu Kartono (1992: 320) menjelaskan bahwa manifestasi individual periode menopause sebagian besar dipengaruhi oleh kepribadian

masing-masing individu. Sebab struktur kepribadian yang terintegrasi dengan baik, akan mempengaruhi secara positif proses gangguan-gangguan kelenjar. Artinya, kepribadian tadi bisa mengkompensasikan gangguan-gangguan fisiologis dan gangguan psikis dalam bentuk perbuatan-perbuatan yang inteligen. Ini berarti, bahwa individu tersebut mampu mengendalikan diri, dan mampu mengatasi gangguan-gangguan psikosomatis jika hal ini muncul, dengan jalan menyalurkan keresahan batinnya pada perbuatan-perbuatan yang intelligent, produktif atau kreatif.

Selain itu keadaan psikologis wanita pada waktu memasuki usia dewasa madya sangat menentukan apakah ia akan menyambut menopause dengan suasana hati dan pikiran yang tenang dan bahagia, atau dengan ketidakpuasan, perasaan cemas dan terancam. Sejauh mana seorang wanita pada umur setengah baya dan menopause tidak merasakan gangguan fisik maupun psikis sangat tergantung pada situasi emosi dan kemampuannya untuk menyesuaikan pola hidup terhadap perubahan kondisi fisiknya. Mereka yang selalu optimis dan penuh harapan dalam menghadapi peristiwa dalam hidupnya tidak merasa cemas dalam menghadapi menopause, terutama jika mereka mencoba untuk mengakui, menerima, dan menilai pengalaman yang dialaminya dan memutuskan betapa banyak atau betapa sedikit mereka membiarkan pengalaman itu mempengaruhi rencana dan kehidupannya (O'Brien, 1994: 72).

### 3. Kesehatan

Menurut Prayitno (1991: 8), menjaga kesehatan dengan cara mengatur menu yang dibutuhkan oleh tubuh dan olah raga yang teratur dianjurkan sebagai kebutuhan hidup. Jika faktor kesehatan para wanita ini baik maka hal-hal lain (pengetahuan yang kurang) tidak akan memiliki pengaruh yang besar terhadap perubahan yang terjadi karena menopause.

### 4. Ketaatan beribadah

Yang dimaksud dengan ketaatan beribadah adalah membina kehidupan yang dekat dengan Tuhan Yang Maha Esa dengan cara bertingkah laku sesuai dengan aturan-aturan yang telah ditentukannya. Aturan-aturan dalam hidup dibuat Tuhan untuk kepentingan dan kebahagiaan manusia karena Dia yang paling mengetahui tentang kehidupan. Dengan menyadari ini akan terbentuk mental/jiwa yang sehat yang mampu menghadapi berbagai permasalahan hidup termasuk masalah yang menyangkut menopause (Prayitno, 1991: 8).

### 5. Keharmonisan Perkawinan

Hasil penelitian Hosbach (1997: 94) menyatakan bahwa semakin harmonis pasangan suami istri, maka kecenderungan untuk menjadi cemas terutama dalam menghadapi menopause akan semakin meningkat dan sebaliknya. Hal ini bisa disebabkan karena kekhawtiran yang berlebihan dari istri untuk ditinggalkan atau tidak dihiraukan lagi oleh suaminya. Kecemasan itu muncul karena adanya kekuatan dari rasa saling ketergantungan, rasa saling memiliki dan keinginan untuk saling memperhatikan. Apabila perasaan itu tidak terpenuhi maka seorang wanita akan menjadi lebih cemas. Oleh

karena itu untuk mengatasi kondisi demikian, istri berusaha melakukan penyesuaian diri dengan suami melalui komunikasi dua arah dengan melibatkan dimensi emosional, yaitu dengan suasana yang hangat dan penuh pengertian sehingga perkembangan kehidupan emosional dan sikap-sikap pada umumnya dapat lebih matang.

Pada saat menghadapi menopause, dukungan suami sangat dibutuhkan. Seorang suami yang mengerti, memahami, mengenal perasaan istri, suasana hati dan kehendaknya maka dapat membantu mengurangi kecemasan istri dalam menghadapi menopause karena ia tidak akan khawatir suaminya akan meninggalkan dirinya ketika ia mengalami menopause.

#### 6. Perubahan emosi

Dalam bukunya, Cherry (1999: 270) mengatakan bahwa para psikiater telah menyelidiki segala perubahan emosi yang dialami wanita usia madya dan mereka mengambil kesimpulan: tak ada hubungannya dengan kekurangan hormon. Sebagian besar para wanita ini dipengaruhi oleh berbagai persoalan emosional yang memang tampak lebih menonjol dan dibesar-besarkan. Seorang wanita yang hidupnya cukup seimbang dalam hal pribadi dan keadaan emosinya, tak akan menjumpai kesulitan selama masa ini. Tetapi para wanita yang memang sedang menghadapi problema psikologis akan merasa tertekan. Segala persoalan terasa semakin meningkat terus.

Salah satu dongeng mengenai menopause berbunyi: Menopause itu sendirilah yang menyebabkan perubahan emosi wanita yang bersangkutan. Gejala-gejala ini bisa ditanggulangi dengan hormon estrogen.

Memang banyak wanita yang merasa tertolong oleh perawatan estrogen. Tetapi sesungguhnya bukan estrogen sendiri yang merupakan obat manjur. Adanya seorang dokter yang menaruh perhatian atas segala keluhan yang dideritanya, mau mendengarkan dan berniat membantu, dengan sendirinya sudah akan membantu menghilangkan segala macam gejala yang dideritanya.

Banyak wanita yang mencari bantuan psikologis menjelang menopause. Tetapi sesungguhnya mereka sudah pernah membutuhkannya pada saat-saat sebelumnya, pada pelbagai tahap kehidupan mereka. Konklusinya: tak ada bukti adanya hubungan antara menopause yang alamiah dan pelbagai gejala emosi yang melanda mereka, termasuk kecemasan yang mereka alami (Cherry, 1999: 271).

Depresi dianggap sebagai gejala normal selama tahap ini. Sesungguhnya depresi itu menyerang wanita dari usia 30-60 tahun. Depresi pada wanita menopause disebabkan oleh dua faktor: proses penuaan dan perubahan emosi alamiah. Jadi bukan menopause itu sendiri yang menjadi pangkal penyebabnya. Winokur (dalam Cherry, 1994: 271) mengadakan penelitian dan kesimpulannya: 6% dari wanita menderita depresi hebat selama menopause. Persentase ini sama pada semua tahap usia kehidupan wanita lainnya. Jadi menopause tidak merangsang depresi. Adalagi penyelidikan yang mengemukakan: estrogen tidak dapat membantu mengatasi depresi, tetapi dapat membantu menanggulangi *hot flashes* dan keringat yang berlebihan. Konklusinya: depresi menopause merupakan suatu kelanjutan dari hidup seorang wanita yang memang kurang stabil kondisi emosinya.

Gejala kecemasan yang muncul pada wanita dewasa madya sesungguhnya tak ada hubungannya dengan proses menopause (berhentinya haid), tetapi erat kaitannya dengan proses memasuki tahap kehidupan baru. Pada waktu haidnya berhenti, wanita itu mulai menyadari bahwa ia sesungguhnya tergolong tua. Fakta ini kadang-kadang lebih mengganggu daripada segala bentuk *hot flashes* dan keringat yang berlebihan.

Masih ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi keadaan emosi mereka. Pada masa ini anak-anaknya sudah dewasa dan tak lagi membutuhkan kasih sayang dan pertolongan ibu. Menjadi ibu adalah tujuan utama dari hidupnya, sehingga ketika ia merasa bahwa anak-anaknya tidak lagi membutuhkannya, mulai timbul perasaan tidak berguna, tak ada gairah kehidupan lagi. Eksistensi pribadinya tak mempunyai arti dalam sudut pandangnya sendiri.

Selain itu persoalan gairah seksuil juga menjadi masalah. Seorang wanita dewasa madya merasa dirinya telah menjadi tua, merasa sudah tidak menarik lagi, kemudian ia berpikir apakah dirinya masih dapat menggairahkan suaminya. Suami sendiri juga menghadapi persoalan lain berkaitan dengan usia tuanya. Masyarakat masa kini sangat menitikberatkan seksualitas, penampilan dan kapasitas reproduksi. Seorang wanita yang hidup berdasarkan standar ini merasa terancam. Wanita inilah yang akan mengalami kecemasan dan segala gejala emosional dibandingkan dengan wanita lain yang mempunyai kesibukan sendiri dan tak begitu mementingkan faktor-faktor tersebut. Dengan demikian yang terpenting adalah: pandangan wanita itu akan dirinya sendiri, harga diri dan eksistensinya.

Dalam orientasi kancah penelitian telah dijelaskan bahwa populasi dalam penelitian ini masih memiliki pola hidup sederhana sehingga mereka tidak menunjukkan kecemasan yang cukup berarti dalam menghadapi menopause. Hal ini sesuai dengan pendapat Cherry (1999: 273) yang menyatakan bahwa mereka yang hidupnya lebih sederhana, baik lingkungan maupun kulturnya tidak terganggu oleh menopause. Bagi mereka menua adalah proses alami yang normal, tak ada konflik, tak ada kesulitan apapun. Penyelidikan pada 2000 wanita Afrika yang tak mempunyai kontak dengan dunia modern menyimpulkan: mereka tak mengalami kesulitan menjelang menopause, sedangkan mereka yang sudah berhubungan dengan wanita Eropa mengalami kesulitan menopause sebanding dengan eratnya hubungan itu. Hal ini serupa dengan pendapat Bradbury (1987: 106), yang mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan sikap terhadap menopause pada berbagai bangsa. Antara lain, penemuannya memperlihatkan bahwa walaupun menopause itu *universal*, sebagaimana diperintahkan oleh jam biologi dalam tubuh wanita, namun reaksi psikologis terhadap menopause sebagian besar ditentukan oleh kebudayaan. Kesimpulan ini didasarkan atas wawancara yang luas dengan 2.000 wanita, yang usianya semua antara 46-55 tahun, di Inggris, Perancis, Belgia, Jerman Barat dan Italia. Dengan menganalisa wawancara ini, para peneliti menemukan bahwa dalam hal menopause yang samar-samar dan bersifat pribadi itu pun pengertian tradisional tentang “watak bangsa” rupanya sungguh-sungguh berlaku.

Bangsa Inggris yang dikenal dengan keyakinan diri dan optimisnya, ketika ditanya “apakah menopause menandai permulaan usia lanjut,” 25% menyatakan



setuju, sementara wanita Belgia dan Italia lebih dari 60% menyatakan setuju.. Wanita Jerman Barat, bila dibandingkan dengan wanita berkebangsaan Inggris, tiga kali lebih banyak, 39% lawan 13% yang merasa bahwa menopause “berarti kehilangan ikatan dengan suami” (wanita Amerika, menurut penelitian yang serupa memberi reaksi seperti orang Jerman). Ketika wanita Jerman Barat dan Inggris ditanya apakah menopause “berarti berakhirnya daya tarik terhadap pria,” perbedaannya 34% dari orang Jerman Barat menyetujuinya, dan orang Inggris hanya 9%.

Jadi kultur memiliki hubungan yang erat dengan gejala menopause. Kultur modern menitikberatkan seksualitas, kecantikan dan usia muda. Sedangkan ketiga faktor itulah yang merupakan hambatan wanita yang menjelang masa tuanya.

Banyak sedikitnya kecemasan yang mereka alami erat kaitannya dengan situasi emosional yang pernah dialami selama masa hidupnya. Mereka yang mengalami kesulitan seksual akan mengalami persoalan menopause yang serius. Wanita yang menganggap kecantikannya sebagai daya tarik yang paling utama mulai merasa hampa dan tak menarik lagi. Wanita yang merasa tak mampu melahirkan anak lagi terkadang juga mengalami kecemasan. Wanita yang tak pernah terpuaskan kegairahan seksnya, merasa tak sanggup menghadapi masa menopause yang lebih berat lagi. Wanita yang merasa tak dibutuhkan lagi oleh suami dan anak-anak merasa rendah diri dan putus asa. Tetapi mereka yang mempunyai banyak teman, mempunyai tanggung jawab dan tantangan hidup, mempunyai pelbagai kegiatan dan hobby, mereka yang berusaha mengisi hidup mereka dengan bentuk pekerjaan sosial yang berguna, mereka tidak akan

mengalami kecemasan saat menghadapi menopause terlepas dari tahu tidaknya mereka tentang menopause.

Dari uraian di atas, maka terlihat jelas bahwa kecemasan wanita yang menghadapi menopause tidak saja disebabkan karena menopause itu sendiri melainkan juga karena segala persoalan. Pada saat seorang wanita memasuki usia madya, banyak anak-anak sudah dewasa, dan telah meninggalkan rumah. Orang tua si wanita mungkin sudah meninggal sebelumnya, atau sedang menderita di rumah atau di rumah sakit. Suaminya mungkin telah gagal dalam kariernya, atau bisa juga sukses. Jika dia gagal, tidak banyak kesempatan untuk melepaskan diri dari keadaannya tersebut. Kenyataan ini, ditambah lagi dengan masalah sosial dan ekonomi yang mungkin terjadi, memberi beban tambahan pada wanita ini yang membuat dia merasa terpaksa menghadapinya setiap hari. Mungkin sang suami tidak memperdulikan dia, dan lebih suka bersama teman-temannya. Mungkin dia sering mabuk, berjudi atau sering menghabiskan waktu dalam pergaulannya sendiri ketimbang memperhatikan istrinya.

Sebaliknya, jika sang suami sukses dalam kariernya, tidak dapat dielakkan, dia akan lebih lama di luar rumah setiap hari, dan mungkin akan mengadakan kunjungan bisnis. Hanya sedikit waktu yang tersisa untuk mendengar keluhan istrinya, dan suami sering tidak cukup sabar untuk membantu istri dalam menyelesaikan masalah-masalah yang kelihatan sepele atau membuat keputusan-keputusan penting (Knight, 1997: 69).

Tak satu pun hal ini yang menguntungkan seorang wanita, yang sering merasa kesepian di dunia ini, karena ditinggalkan orang-orang yang sangat berarti

dalam kehidupannya dan hal ini tentu saja akan sangat berpengaruh pada tingkat kecemasannya dalam menghadapi menopause.

Secara ringkas, dapat disimpulkan bahwa ada faktor-faktor lain yang mungkin lebih berpengaruh pada kecemasan wanita usia madya dini dalam menghadapi menopause daripada pengetahuan tentang menopause itu sendiri. Diantaranya adalah faktor kepribadian, konsep diri, kestabilan emosi, kesehatan, ketaatan beribadah, keharmonisan perkawinan, kultur/budaya, keadaan ekonomi keluarga, usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, pola pikir, dan persepsinya tentang menopause. Selain itu ada faktor lain yang dapat berpengaruh pula berkaitan dengan proses penelitian ketika penelitian ini dilaksanakan, antara lain:

#### 1. Keterbatasan-keterbatasan penelitian yang berkenaan dengan alat ukur

Adanya bias yang sangat berpengaruh pada hasil penelitian yang disebabkan karena beberapa hal, yaitu: angket pengetahuan tentang menopause dengan tipe pertanyaan esai menggunakan validitas isi yang dalam penilaiannya terdapat unsur subyektifitas, pemilihan subyek dengan tingkat pendidikan minimal SMU dan bekerja membuat sampel penelitian sangat homogen yaitu seluruh subyek memiliki pengetahuan yang cukup tentang menopause dan memiliki derajat kecemasan yang rendah, serta pemilihan subyek yang tergolong dalam *state anxiety* memungkinkan terjadinya korelasi positif antara *state anxiety* dengan kecemasan menghadapi menopause.

Selain itu alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket yang sebagian besar berupa pertanyaan dan pernyataan tertutup. Maka ada kemungkinan subyek penelitian menjawab dengan sembarangan tanpa benar-

benar memikirkan apakah jawaban itu sesuai atau tidak dengan apa yang ia ketahui dan sesuai dengan keadaan dirinya. Selain itu subyek penelitian cenderung menutupi keadaan yang sebenarnya dan menampilkan hal-hal yang baik-baik saja. Hal ini dilakukan hanya sekedar untuk memenuhi permintaan untuk mengisi angket tersebut. Sementara itu untuk pertanyaan yang disajikan dalam angket terbuka berupa pertanyaan pengetahuan yang bersifat uraian, sehingga terdapat kemungkinan bahwa subyek penelitian malas berpikir dan menulis.

## 2. Tenggang waktu pengisian alat ukur

Mengingat banyaknya jumlah item dalam alat ukur, maka tidak memungkinkan untuk peneliti menunggu subyek penelitian saat mengisi angket tersebut. Tidak didampinginya subyek saat pengisian angket memungkinkan terjadinya kecurangan, yaitu angket diisi oleh pihak lain yang karakteristiknya tidak sesuai dengan karakteristik yang diminta sehingga hasilnya tidak sesuai dengan yang diharapkan.

## 3. Faktor-faktor internal dan eksternal yang dapat mempengaruhi hasil penelitian tetapi tidak dikontrol.

### a. Faktor-faktor internal: kondisi emosi dan kesehatan

Peneliti tidak dapat mengendalikan kondisi emosi dan kesehatan subyek penelitian pada saat mengisi angket penelitian. Hal ini penting, mengingat bahwa kondisi emosi dan kesehatan dapat mempengaruhi hasil penelitian.

- b. Faktor-faktor eksternal: Faktor situasi dan kondisi keluarga/lingkungan.

Adanya kesibukan dan masalah-masalah dari keluarga/lingkungan sekitar pada saat subyek penelitian mengisi angket mungkin mempengaruhi konsentrasi, motivasi dan kesediaan mereka dalam membaca, mamahami, berpikir dan mengisi angket sesuai pengetahuan dan keadaan dirinya.

## 5.2. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang menopause dengan kecemasan menghadapi menopause pada wanita yang memasuki usia madya dini.
2. Variabel pengetahuan tentang menopause hanya memberikan sumbangan efektif sebesar 0,42% terhadap kecemasan wanita usia madya dini dalam menghadapi menopause.
3. Sebagian besar subyek (54,839%) memiliki kecemasan yang tergolong rendah karena mereka memahami menopause sebagai poses alamiah yang akan dialami oleh setiap wanita tanpa dapat dihindari.
4. Sebagian besar (61,290%) pengetahuan subyek tentang menopause tergolong sedang.
5. Kecemasan wanita usia madya dini dalam menghadapi menopause tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan tentang menopause tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain, yaitu: kepribadian, konsep diri, kestabilan emosi, kesehatan, ketaatan beribadah, keintiman perkawinan (dukungan

dan kesuksesan suami), kultur/budaya, keadaan ekonomi keluarga, usia, pendidikan, pekerjaan, pola pikir, dan persepsinya tentang menopause.

### 5.3. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

#### 1. Bagi subyek penelitian

Bagi subyek penelitian diharapkan untuk tetap menerima dan memahami setiap proses biologis dan psikologis yang dialaminya. Akan sangat bijaksana apabila para wanita yang memasuki usia madya dini mampu melihat segi-segi positif kehidupannya, dan mengapresiasi nilai-nilai positif dari pengalaman hidupnya sehingga mereka dapat memandang menopause secara positif karena memasuki usia madya dan menopause bukanlah akhir dari segala-galanya. Yang terpenting adalah menjaga kepercayaan diri dan harga diri pada saat begitu banyak perubahan sosial, emosional, dan tubuh terjadi dan pada saat terjadinya kesenjangan yang semakin besar antara apa yang ingin dicapai dan apa yang dapat dicapai. Menjaga diri secara fisik dan emosional serta mencoba membangun rencana, memperluas minat di bidang yang baru, dan menerima diri sendiri karena masih banyak hal positif yang dapat dilakukan untuk mengembangkan potensi diri dalam kegiatan kemanusiaan dan sosial sehingga hidup dapat lebih berguna. Tetaplah menjadi seorang wanita yang sehat, ceria, produktif dan beriman pada saat menopause.

2. Bagi pihak keluarga subyek penelitian (terutama suami dan anak-anak)

Diharapkan tidak merubah sikap yang selama ini telah di lakukan yaitu untuk mendampingi dan memberi dukungan pada saat sang istri/ibu dalam keadaan apapun terutama saat memasuki masa menopause karena pengertian dan pemahaman akan kondisinya akan sangat membantunya untuk melewati masa ini dengan kestabilan emosi yang akan mendukung terciptanya kebahagiaan dalam keluarga.

3. Bagi peneliti lanjutan.

Disarankan untuk memperhatikan variabel kontrol seperti kondisi emosi dan kesehatan subyek penelitian, disamping memperhatikan variabel-variabel lain yang mempengaruhi kecemasan wanita usia madya dini dalam menghadapi menopause seperti: kepribadian, konsep diri, ketaatan beribadah, keintiman perkawinan (dukungan dan kesuksesan suami), kultur/budaya, keadaan ekonomi keluarga, usia, pendidikan, pekerjaan, pola pikir, dan persepsinya tentang menopause. Mungkin dari faktor-faktor itu ditemukan sesuatu yang baru yang dapat menunjang kemajuan ilmu psikologi.

## DAFTAR PUSTAKA



## DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, A. (2000). *Tes Prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, A. (2001). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bagus, L. (1996). *Kamus Filsafat*. Jakarta: Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama.
- Bradbury, W. (1987). *Masa Dewasa*. Alih bahasa: Roekmini. Jakarta: Tira Pustaka.
- Bromwich, P. (1991). *Buku Pintar Kesehatan: Menopause*. Alih bahasa: Meitasari, T. Jakarta: Arcan.
- Champion, L. & Power, M. (Ed). (2000). *Adult Psychological Problems an Introduction* (2<sup>nd</sup> edition). Philadelphia: Press.
- Cherry, S.S. (1999). *Bimbingan Ginekologi: Perawatan modern untuk kesehatan wanita*. Bandung: Penerbit Pionir Jaya.
- Daradjat, Z. (1977). *Menghadapi Masa Menopause*. Jakarta: PT Bulan Bintang.
- Davidoff, L.L. (1991). *Psikologi Suatu Pengantar*. Alih bahasa: Mari Juniati. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Hasan., F. (1981). *Kamus Istilah Psikologi: Pusat pembinaan dan pengembangan bahasa*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Hadi, S., & Pamardiyanto, S. (1993). *Manual SPS Paket Midi*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Hasto. (2003). *Menopause bisa picu disharmoni keluarga*. Harian umum Kedaulatan Rakyat. 189. 7.
- Hosbach, M.T. (1997). *Hubungan antara keintiman perkawinan dengan kecemasan menghadapi menopause pada ibu bekerja dan tidak bekerja si perumahan Delta Sari Indah Sidoarjo*. Skripsi (tidak diterbitkan). Surabaya: Universitas Surabaya.
- Hower, W.J., Rybash, J.M., & Roodin, P.A. (1999). *Adult Development and Aging*. (4<sup>nd</sup> edition). Mc Graw Hill College.

- Hurlock, E.B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. (Edisi ke-5). Alih bahasa: Istiwidayanti & Soedjarwo. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Ibrahim, Z. (2002). *Psikologi Wanita*. Bandung: pustaka Hidayah.
- Imam, H. & Verhaat, C. (1989). *Filsafat Ilmu Pengetahuan: Telaah atas cara kerja ilmu-ilmu*. Jakarta: Penerbit PT Gramedia.
- Jess, F. & Gregory, J.F. (1998). *Theories Of Personality* (4nd edition). Mc Grow Hill Companies Inc.
- Kartono, K. (1989). *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual*. Bandung: CV Mandar Maju.
- Kartono, K. (1992). *Psikologi Wanita: Mengenal wanita sebagai ibu dan nenek*. Bandung: CV Mandar Maju.
- Kartono, K. (2000). *Hygiene Mental*. Bandung: CV Mandar Maju.
- Keraf, A.S., & Mikhael, D. (2001). *Ilmu Pengetahuan Sebuah Tinjauan Filosofis*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Knight, J.F. (1997). *Wanita Ciptaan Ajaib: Beberapa gangguan system tubuh dan perawatannya*. Alih bahasa: J.L. Tobing. Bandung: Indonesian Publishing House.
- Kuntjono, Z.S. (n.d.). *Menopause*. Diambil pada tanggal 16 November 2002 dari <http://www.e-psikologi.com/usia/index.htm>.
- Kurnia, C. (2001). *Persepsi perempuan terhadap kondisi menopause dengan bentuk coping yang dilakukan ditinjau dari tingkat pendidikan yang berbeda*. Skripsi (tidak diterbitkan). Surabaya: Universitas Surabaya.
- Lee, C. (1998). *Women's Health, Psychological and Social Perspective*. London: Sage Publications.
- Mahmud, D.M. (1990). *Psikologi Suatu Pengantar*. BPFE Yogyakarta.
- Mappiare, A. (1987). *Psikologi Orang Dewasa*. Surabaya: Penerbit Usaha Nasional.
- Maslim, R. (2000). *Diagnosis Gangguan Jiwa: Rujukan ringkas dari PPDGJ-III*. Jakarta.

- Neurgaten, B.L. (1968). *Middle Age and Aging*. London: The University of Chicago Press.
- O'Brien, P. (1994). *Menghadapi Masa Menopause dengan Penuh Kebahagiaan*. Alih bahasa: Rita, S.S. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Oswari, E. (1997). *Menyongsong Usia Lanjut Dengan Bugar Dan Bahagia*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Poedjawijatna. (1982). *Tahu dan Pengetahuan: Pengantar ke ilmu dan filsafat*. Jakarta: Bina Aksara.
- Prayitno, E. (1991, Desember). Aspek Psikologis pada masa menopause. *Majalah dokter keluarga*, 10, 10.
- Qadir, C.A. (1988). *Ilmu Pengetahuan dan Metodenya*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.
- Reitz, R. (1993). *Menopause: Suatu pendekatan positif*. Alih bahasa: Laila H.H. Jakarta: Bumi aksara.
- Robertson, R. (1988). The menopause, psychological, social and sexual problem. *Journal of Pediatrics, Obstetric and Gynaecology*, 39,39.
- Sadly, S. (1987). *Diatas 40 tahun*. Jakarta: Sinar Harapan.
- Sarah, A.L. & Achmad, J. (Ed). (1995). *Panduan Kesehatan Keluarga: Eisai human health care company*. Yogyakarta: Yayasan Essentia medica.
- Singarimbun, M., & Effendi, S. (1995). *Metode Penelitian Survai*. Jakarta: LP3ES.
- Suparno, Ismahun & Sadewo. (1996, 15 september). *Problematika menopause*. Ceramah ilmiah populer diselenggarakan oleh Rumah Sakit Tk.II Dr. Soepraoen di Kartika Prince Hotel Malang.
- Suparto, H. (1998). *Sehat Menjelang Usia Senja*. Bandung: Penerbit PT Remaja Rosdakarya.
- Supratiknya, A. (1995). *Mengenal Perilaku Abnormal*. Yogyakarta: Kanisius.
- Suryabrata, S. (1995). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Suryabrata, S. (2000). *Pengembangan Alat Ukur Psikologi*. Yogyakarta: Andi Offset.

Wanita. (n.d.). *Informasi Kesehatan*. Diambil pada tanggal 16 November 2002 dari <http://www.infokes.com/today/artikelview.html>.

Watloly, A. (2001). *Tanggung Jawab Pengetahuan*. Yogyakarta: Kanisius.