

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Stres

1. Pengertian Stres

Stres dalam arti secara umum adalah perasaan tertekan, cemas dan tegang. Dalam bahasa sehari – hari stres di kenal sebagai stimulus atau respon yang menuntut individu untuk melakukan penyesuaian. Menurut Lazarus & Folkman (1986) stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Stres juga adalah suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologis (Chapplin, 1999). Stres juga diterangkan sebagai suatu istilah yang digunakan dalam ilmu perilaku dan ilmu alam untuk mengindikasikan situasi atau kondisi fisik, biologis dan psikologis organisme yang memberikan tekanan kepada organisme itu sehingga ia berada diatas ambang batas kekuatan adaptifnya. (McGrath, dan Wedford dalam Arend dkk, 1997).

Menurut Lazarus & Folkman (1986) stres memiliki memiliki tiga bentuk yaitu:

1. Stimulus, yaitu stres merupakan kondisi atau kejadian tertentu yang menimbulkan stres atau disebut juga dengan *stressor*.
2. Respon, yaitu stres yang merupakan suatu respon atau reaksi individu yang muncul karena adanya situasi tertentu yang menimbulkan stres. Respon yang muncul dapat secara psikologis, seperti: jantung berdebar, gemetar, pusing,

serta respon psikologis seperti: takut, cemas, sulit berkonsentrasi, dan mudah tersinggung.

3. Proses, yaitu stres digambarkan sebagai suatu proses dimana individu secara aktif dapat mempengaruhi dampak stres melalui strategi tingkah laku, kognisi maupun afeksi.

Rice (2002) mengatakan bahwa stres adalah suatu kejadian atau stimulus lingkungan yang menyebabkan individu merasa tegang. Atkinson (2000) mengemukakan bahwa stres mengacu pada peristiwa yang dirasakan membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang. Situasi ini disebut sebagai penyebab stres dan reaksi individu terhadap situasi stres ini sebagai respon stres.

Berdasarkan berbagai penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu keadaan yang menekan diri individu. Stres merupakan mekanisme yang kompleks dan menghasilkan respon yang saling terkait baik fisiologis, psikologis, maupun perilaku pada individu yang mengalaminya, dimana mekanisme tersebut bersifat individual yang sifatnya berbeda antara individu yang satu dengan individu yang lain.

2. Penyebab Stres atau *Stressor*

Stressor adalah faktor-faktor dalam kehidupan manusia yang mengakibatkan terjadinya respon stres. *Stressor* dapat berasal dari berbagai sumber, baik dari kondisi fisik, psikologis, maupun sosial dan juga muncul pada situasi kerja, dirumah, dalam kehidupan sosial, dan lingkungan luar lainnya. Istilah *stressor*

diperkenalkan pertama kali oleh Selye (dalam Rice, 2002). Menurut Lazarus & Folkman (1986) *stressor* dapat berwujud atau berbentuk fisik (seperti polusi udara) dan dapat juga berkaitan dengan lingkungan sosial (seperti interaksi sosial). Pikiran dan perasaan individu sendiri yang dianggap sebagai suatu ancaman baik yang nyata maupun imajinasi dapat juga menjadi stressor.

Menurut Lazarus & Cohen (1977), tiga tipe kejadian yang dapat menyebabkan stres yaitu:

- a. *Daily hassles* yaitu kejadian kecil yang terjadi berulang-ulang setiap hari seperti masalah kerja di kantor, sekolah dan sebagainya.
- b. *Personal stressor* yaitu ancaman atau gangguan yang lebih kuat atau kehilangan besar terhadap sesuatu yang terjadi pada level individual seperti kehilangan orang yang dicintai, kehilangan pekerjaan, masalah keuangan dan masalah pribadi lainnya.

Ditambahkan Freese Gibson (dalam Rachmaningrum, 1999) umur adalah salah satu faktor penting yang menjadi penyebab stres, semakin bertambah umur seseorang, semakin mudah mengalami stres. Hal ini antara lain disebabkan oleh faktor fisiologis yang telah mengalami kemunduran dalam berbagai kemampuan seperti kemampuan visual, berpikir, mengingat dan mendengar.

Pengalaman kerja juga mempengaruhi munculnya stres kerja. Individu yang memiliki pengalaman kerja lebih lama, cenderung lebih rentan terhadap tekanan-tekanan dalam pekerjaan, daripada individu dengan sedikit pengalaman (Koch & Dipboye, dalam Rachmaningrum, 1999). Selanjutnya masih ada beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stres, yaitu kondisi fisik, ada tidaknya

dukungan sosial, harga diri, gaya hidup dan juga tipe kepribadian tertentu (Dipboye, Gibsin, Riggio dalam Rachmaningrum, 1999).

3. Appraisal

Penilaian terhadap suatu keadaan yang dapat menyebabkan stres disebut *stress appraisals*. Menilai suatu keadaan yang dapat mengakibatkan stress tergantung dari 2 faktor, yaitu faktor yang berhubungan dengan orangnya (*Personal factors*) dan faktor yang berhubungan dengan situasinya. *Personal factors* didalamnya termasuk intelektual, motivasi, dan *personality characteristics*.

Sedangkan faktor situasi yang ,mempengaruhi *stress appraisals*, yaitu:

- a. Kejadian yang melibatkan tuntutan yang sangat tinggi dan mendesak sehingga menyebabkan ketidaknyamanan
- b. *Life transitions*, dimana kehidupan mempunyai banyak kejadian penting yang menandakan berlalunya perubahan dari kondisi atau fase yang satu ke yang lain, dan menghasilkan perubahan substansial dan tuntutan yang baru dalam kehidupan kita.
- c. *Timing* juga berpengaruh terhadap kejadian-kejadian dalam kehidupan kita, dimana apabila kita sudah merencanakan sesuatu yang besar dalam kehidupan kita dan *timing*-nya meleset dari rencana semula, juga dapat menimbulkan stres.
- d. *Ambiguity*, yaitu ketidakjelasan akan situasi yang terjadi
- e. *Desirability*, ada beberapa kejadian yang terjadi diluar dugaan kita

- f. *Controllability*, yaitu apakah seseorang mempunyai kemampuan untuk merubah atau menghilangkan *stressor*. Seseorang cenderung menilai suatu situasi yang tidak terkontrol sebagai suatu keadaan yang lebih *stressful*, daripada situasi yang terkontrol.

Ancaman merupakan konsep kunci dalam memahami stress. Lazarus (1986) mengungkapkan bahwa individu yang tidak akan merasakan suatu kejadian sebagai suatu gangguan bila *stressor* tersebut diinterpretasikan sebagai hal yang wajar. Ancaman adalah suatu penilaian subjektif dari pengaruh negatif yang potensial dari *stressor*. *Transactions* yang mengarah pada kondisi stres umumnya melibatkan proses *assesment* yang disebut sebagai *cognitive appraisals* (Lazarus & Folkman, 1986). *Cognitive appraisals* adalah suatu proses mental, dimana ada dua factor yang dinilai oleh seseorang: (1) apakah sebuah tuntutan mengancam kesejahteraannya dan (2) *resources* yang tersedia untuk memenuhi tuntutan tersebut.

Menurut Lazarus (1986) ada dua macam penilaian yang dilakukan individu untuk menilai apakah suatu kejadian yang dapat atau tidak menimbulkan stress bagi individu, yaitu:

- a. *Primary appraisals* yaitu penilaian pada waktu kita mendeteksi suatu kejadian yang potensial untuk menyebabkan stress. Peristiwa yang diterima sebagai keadaan stress selanjutnya akan dinilai menjadi 3 akibat yaitu *harm-loss* (tidak berbahaya), *threat* (ancaman) dan *challenge* (tantangan)
- b. *Secondary appraisals* mengarah pada *resources* yang tersedia pada diri kita atau yang kita miliki untuk menanggulangi stres.

4. Reaksi terhadap Stres

a. Aspek Fisiologis

Walter Canon (dalam sarafino, 2006) memberikan deskripsi mengenai bagaimana reaksi tubuh terhadap suatu peristiwa yang mengancam. Ia menyebutkan reaksi tersebut sebagai *fight-or-flight response* karena respon fisiologis mempersiapkan individu untuk menghadapi atau menghindari situasi yang mengancam tersebut. *Fight-or-flight response* menyebabkan individu dapat berespon dengan cepat terhadap situasi yang mengancam. Akan tetapi bila *arousal* yang tinggi terus menerus muncul dapat membahayakan kesehatan individu.

Selye (dalam Sarafino, 2006) mempelajari akibat yang diperoleh bila stressor terus menerus muncul. Ia mengembangkan istilah *General Adaptation Syndrome* (*GAS*) yang terdiri atas rangkaian tahapan reaksi fisiologis terhadap stressor yaitu:

1. Fase reaksi yang mengejutkan (*alarm reaction*)

Pada fase ini individu secara fisiologis merasakan adanya ketidakberesan seperti jantungnya berdegup, keluar keringat dingin, muka pucat, leher tegang, nadi bergerak cepat dan sebagainya. Fase ini merupakan pertanda awal orang terkena stres.

2. Fase perlawanan (*Stage of Resistance*)

Pada fase ini tubuh membuat mekanisme perlawanan pada stres, sebab pada tingkat tertentu, stres akan membahayakan. Tubuh dapat mengalami disfungsi, bila stres dibiarkan berlarut-larut. Selama masa perlawanan tersebut, tubuh

harus cukup tersuplai oleh gizi yang seimbang, karena tubuh sedang melakukan kerja keras.

3. Fase Keletihan (*Stage of Exhaustion*)

Fase disaat orang sudah tak mampu lagi melakukan perlawanan. Akibat yang parah bila seseorang sampai pada fase ini adalah penyakit yang dapat menyerang bagian – bagian tubuh yang lemah.

b. Aspek psikologis

Reaksi psikologis terhadap stressor meliputi:

1. Kognisi

Cohen menyatakan bahwa stres dapat melemahkan ingatan dan perhatian dalam aktifitas kognitif.

2. Emosi

Emosi cenderung terkait stres. Individu sering menggunakan keadaan emosionalnya untuk mengevaluasi stres dan pengalaman emosional (Maslach, Schachter & Singer, dalam Sarafino, 2006). Reaksi emosional terhadap stres yaitu rasa takut, phobia, kecemasan, depresi, perasaan sedih dan marah.

3. Perilaku Sosial

Stres dapat mengubah perilaku individu terhadap orang lain. Individu dapat berperilaku menjadi positif dan negatif (dalam Sarafino, 2006). Stres yang diikuti dengan rasa marah menyebabkan perilaku sosial negatif cenderung meningkat sehingga dapat menimbulkan perilaku agresif (Donnerstein & Wilson, dalam Sarafino, 2006).

5. Coping

Individu dari semua umur mengalami stres dan mencoba untuk mengatasinya. Karena ketegangan fisik dan emosional yang menyertai stres menimbulkan ketidaknyaman, seseorang menjadi termotivasi untuk melakukan sesuatu untuk mengurangi stres. Hal-hal yang dilakukan bagian dari *coping* (dalam Jusung, 2006).

Menurut Colman (2001) coping adalah proses dimana seseorang mencoba untuk mengatur perbedaan yang diterima antara *demands* dan *resources* yang dinilai dalam suatu keadaan yang *stressful*.

Lazarus & Folkman (1986) mendefinisikan *coping* sebagai segala usaha untuk mengurangi stres, yang merupakan proses pengaturan atau tuntutan (eksternal maupun internal) yang dinilai sebagai beban yang melampaui kemampuan seseorang. Sarafino (2006) menambahkan bahwa *coping* adalah proses dimana individu melakukan usaha untuk mengatur (*management*) situasi yang dipersepsikan adanya kesenjangan antara usaha (*demands*) dan kemampuan (*resources*) yang dinilai sebagai penyebab munculnya situasi stres.

Menurut Sarafino (2006) usaha coping sangat bervariasi dan tidak selalu dapat membawa pada solusi dari suatu masalah yang menimbulkan situasi stres. Individu melakukan proses *coping* terhadap stres melalui proses transaksi dengan lingkungan, secara perilaku dan kognitif.

6. Fungsi Coping

Proses *coping* terhadap stres memiliki 2 fungsi utama yang terlihat dari bagaimana gaya menghadapi stres, yaitu :

1. Emotional-Focused Coping

Coping ini bertujuan untuk melakukan kontrol terhadap respon emosional terhadap situasi penyebab stres, baik dalam pendekatan secara behavioral maupun kognitif. Lazarus dan Folkman (1986) mengemukakan bahwa individu cenderung menggunakan *Emotional-Focused Coping* ketika individu memiliki persepsi bahwa stresor yang ada tidak dapat diubah atau diatasi.

2. Problem-Focused Coping,

Coping ini bertujuan untuk mengurangi dampak dari situasi stres atau memperbesar sumber daya dan usaha untuk menghadapi stres. Lazarus dan Folkman (1986) mengemukakan bahwa individu cenderung menggunakan *Problem Focused Coping* ketika individu memiliki persepsi bahwa stressor yang ada dapat diubah

7. Metode Coping Stress

Lazarus & Folkman (1986) mengidentifikasikan berbagai jenis strategi *coping*, baik secara *problem-focused* maupun *emotion-focused*, antara lain:

1. *Planful problem solving* yaitu usaha untuk mengubah situasi, dan menggunakan usaha untuk memecahkan masalah.
2. *Confrontive coping* yaitu menggunakan usaha agresif untuk mengubah situasi, mencari penyebabnya dan mengalami resiko.

3. *Seeking social support* yaitu menggunakan usaha untuk mencari sumber dukungan informasi, dukungan sosial dan dukungan emosional.
4. *Accepting responsibility* yaitu mengakui adanya peran diri sendiri dalam masalah
5. *Distancing* yaitu menggunakan usaha untuk melepaskan dirinya, perhatian lebih kepada hal yang dapat menciptakan suatu pandangan positif.
6. *Escape-avoidance* yaitu melakukan tingkah laku untuk lepas atau menghindari.
7. *Self-control* yaitu menggunakan usaha untuk mengatur tindakan dan perasaan diri sendiri.
8. *Positive reappraisal* yaitu menggunakan usaha untuk menciptakan hal-hal positif dengan memusatkan pada diri sendiri dan juga menyangkut religiusitas.

8. Faktor – faktor yang mempengaruhi *Coping*

Menurut Smet (1994) faktor-faktor tersebut adalah:

1. Variabel dalam kondisi individu; mencakup umur, tahap perkembangan, jenis kelamin, temperamen, faktor genetik, intelegensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi dan kondisi fisik. Handayani (dalam Pamangsah, 2000), dalam skripsi kesarjanaannya menambahkan pula faktor-faktor yang berperan dalam strategi menghadapi masalah, antara lain: konflik dan stres serta jenis pekerjaan.

2. karakteristik kepribadian, mencakup introvert-ekstrovert, stabilitas emosi secara umum, kepribadian “ketabahan” (*hardiness*), *locus of control*, kekebalan dan ketahanan.
3. Variabel sosial-kognitif, mencakup: dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, kontrol pribadi yang dirasakan.
4. Hubungan dengan lingkungan sosial, dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial.
5. Strategi *coping*, merupakan cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah dan menyesuaikan diri dengan perubahan dalam situasi yang tidak menyenangkan.

B. Dewasa Madya

1. Pengertian Dewasa Madya

Gallagher, Lachman, Lewkowicz, & Peng (2001) mengatakan bahwa dewasa madya ditandai dengan tanggung jawab yang berat dan beragam, menurut peran, tanggungjawab sebagai seorang yang menjalankan rumah tangga, perusahaan, membesarkan anak, dan mungkin merawat orang tua mereka, mulai menata karir yang baru. Menurut Lachman (2001), dewasa madya merupakan waktu untuk mengevaluasi kembali tujuan dan aspirasi dan sejauh mana mereka telah memenuhinya dan memutuskan bagaimana cara terbaik untuk menggunakan waktu yang tersisa dalam hidup mereka.

Hurlock (1999) mengungkapkan, pada umumnya usia madya atau usia setengah baya dipandang sebagai usia antara 40 sampai 60 tahun. Masa tersebut

ditandai dengan adanya perubahan-perubahan jasmani dan mental. Pada usia 60 tahun biasanya terjadi penurunan kekuatan fisik, sering pula diikuti dengan penurunan daya ingat.

Biasanya usia dewasa madya dibagi ke dalam dua subbagian, yaitu : usia madya dini yang membentang dari usia 40 hingga 50 tahun dan usia madya lanjut yang terbentang antara usia 50 hingga 60 tahun.

2. Karakteristik Dewasa Madya

Havighurst (dalam Hurlock,1999) mengatakan bahwa usia madya diasosiasikan dengan karakteristik tertentu yang membuatnya berbeda. Adapun karakteristik tersebut adalah:

1. Usia madya merupakan periode yang sangat ditakuti

Terdapat kepercayaan tradisional dimana pada masa ini terjadi kerusakan mental, fisik dan reproduksi yang berhenti serta merasakan bahwa pentingnya masa muda

2. Usia madya merupakan masa transisi

Perubahan pada ciri dan perilaku masa dewasa yaitu perubahan pada ciri jasmani dan perilaku baru. Pada pria terjadi perubahan keperkasaan dan pada wanita terjadi perubahan kesuburan atau menopause

3. Usia madya adalah masa stres

Penyesuaian secara radikal terhadap peran dan poal hidup yang berubah terutama karena perubahan fisik dimana terjadi pengrusakan homeostatis fisik dan psikologis. Pada wanita terjadi pada usia 40-an yaitu masuk menopause

dan anak-anak meninggalkan rumah dan pada pria. Ini terjadi pada usia 50-an saat masuk pensiun. disertai berbagai perubahan fisik. Stres somatik, stress budaya, stres ekonomi, dan stress psikologis.

4. Usia madya adalah “ Usia yang berbahaya”

Terjadi kesulitan fisik dimana usia ini banyak yang bekerja, cemas yang berlebihan, kurang perhatian terhadap kehidupan dimana hal ini dapat mengganggu hubungan suami-isteri dan bisa terjadi perceraian, gangguan jiwa, alkoholisme, pecandu obat, hingga bunuh diri.

5. Usia madya adalah “ Usia Canggung”

Serba canggung karena bukan “muda” lagi dan bukan juga ”tua”. Kelompok usia madya seolah berdiri diantara generasi pemberontak yang lebih muda dan generasi senior.

6. Usia madya adalah masa yang berprestasi

Sejalan dengan masa produktif dimana terjadi puncak karir. Menurut Erikson, usia madya merupakan masa krisis yaitu *generativity* (cenderung untuk menghasilkan) vs *stagnasi* (cenderung untuk tetap berhenti) dan dominan terjadi hingga menjadi sukses atau sebaliknya. Peran kepemimpinan dalam pekerjaan merupakan imbalan dan prestasi yang dicapai yaitu generasi pemimpin.

7. Usia madya merupakan masa evaluasi

Terutama terjadi evaluasi diri. Jika berada pada puncak evaluasi maka terjadi evaluasi prestasi.

8. Usia madya di evaluasi dengan standar ganda

- a. Aspek yang berkaitan dengan perubahan jasmani yaitu rambut menjadi putih, wajah keriput, otot pinggang mengendur
 - b. Cara dan sikap terhadap usia tua yaitu tetpa merasa muda dan aktif menjadi tua dengan anggun, lambat, hati-hati hidup dengan nyaman.
9. Usia madya merupakan masa sepi
- Masa sepi atau *empty nest* terjadi jika anak-anak tidak lagi tinggal dengan orang tua. Lebih terasa traumatik bagi wanita khususnya wanita yng selama ini mengurus pekerjaan rumah tangga dan kurang mengembangkan minat saat itu. Pada pria mengundurkan diri dari pekerjaan.
10. Usia madya merupakan masa jenuh.
- Pada pria jenuh dengan kegiatan rutin dan kehidupan keluarga dengan sedikit hiburan. Pada wanita jenuh dengan urusan rumah tangga dan membesarkan anak.

3. Tugas Perkembangan Dewasa Madya

Havighurst (1999) mengatakan bahwa tugas perkembangan pada dewasa madya meliputi:

1. Mencapai tanggung jawab sosial dan dewasa sebagai warga negara
2. Membantu anak-anak remaja belajar untuk menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab, dan bahagia
3. Mengembangkan kegiatan-kegiatan pengisi waktu senggang untuk orang dewasa
4. Menghubungkan diri sendiri dengan pasangan hidup sebagai suatu individu

5. Menerima dan menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan fisiologis yang terjadi pada tahap ini
6. Mencapai dan mempertahankan prestasi yang memuaskan dalam karier pekerjaan
7. Menyesuaikan diri dengan orang tua yang semakin tua.

Havighurst (dalam Hurlock, 1999) membagi tugas perkembangan dewasa madya menjadi empat kategori utama :

1. Tugas yang berkaitan dengan perubahan fisik
Menerima dan menyesuaikan dengan perubahan fisik yang biasa terjadi
2. Tugas yang berkaitan dengan perubahan minat warga negara dan sosial, minat pada waktu luang yaitu orientasi kedewasaan dan tempat kegiatan. Berasumsi terhadap tanggung jawab
3. Tugas yang berkaitan dengan penyesuaian kejuruan
Pemantapan dan pemeliharaan standar hidup relatif mapan
4. Tugas yang berkaitan dengan kehidupan keluarga
Berkaitan dengan pasangan, penyesuaian dengan lansia, membantu remaja menjadi dewasa yang bertanggung jawab dan bahagia.

4. Penyebab Stres Pada Dewasa Madya

Marmor (dalam Hurlock, 1999) telah membagi sumber-sumber umum dari stres selama usia dewasa madya yang mengarah pada ketidakseimbangan menjadi empat kategori utama yaitu :

- a. Stres somatik, yaitu stres yang disebabkan oleh keadaan jasmani yang menunjukkan usia madya
- b. Stres budaya, yaitu stres yang berasal dari penempatan nilai yang tinggi pada kemudahan, keperkasaan dan kesuksesan oleh kelompok budaya tertentu
- c. Stres ekonomi, yaitu stres yang diakibatkan oleh beban keuangan dari mendidik anak dan memberikan simbol bagi seluruh anggota keluarga
- d. Stres psikologis, yaitu stres yang mungkin diakibatkan oleh kematian suami atau isteri, kepergian anak dari rumah, kebosanan terhadap perkawinan, atau rasa hilangnya masa muda dan mendekati ambang kematian

C. Menopause

1. Pengertian Menopause

Menurut Kasdu (2002 : 54), menopause adalah sebuah kata yang mempunyai banyak arti. *Men* dan *peuseis* adalah kata Yunani yang pertama kali digunakan untuk menggambarkan berhentinya haid. Menurut kepustakaan abad 17 dan 18 menopause dianggap sebagai suatu bencana dan malapetaka, sedangkan wanita setelah menopause dianggap tidak berguna dan tidak menarik lagi. *Webster's Ninth New Collection* mendefinisikan menopause sebagai periode berhentinya haid secara alamiah yang biasanya terjadi antara usia 45 dan 50. Menopause kadang-kadang juga dinyatakan sebagai masa berhentinya haid sama sekali.

Baziad (dalam Kasdu, 2002) menyebutkan menopause sebagai pendarahan rahim terakhir yang masih diatur oleh fungsi hormon indung telur. Istilah

menopause digunakan untuk menyatakan suatu perubahan hidup dan pada saat itulah seorang wanita mengalami periode terakhir masa haid.

Achdiati (2006) menyebutkan bahwa masa menopause adalah masa dimana pada wanita akan kehilangan kemampuan untuk memiliki dan melahirkan anak. Akibat lebih jauh adalah timbulnya perasaan tak berharga, tidak berarti dalam hidup (Muhammad, 1981 dalam <http://www.Liputankita.com>).

Mappiare (1983), mengemukakan menopause sebagai akibat adanya perubahan fisik dan psikis yang ditandai dengan berhentinya produksi sel telur dan hilangnya kemampuan untuk melahirkan anak yang juga ditandai berhentinya menstruasi. Menopause juga merupakan suatu peralihan dari masa produktif menuju perubahan secara perlahan-lahan ke non-produktif yang disebabkan oleh berkurangnya hormon estrogen dan progesteron seiring dengan bertambahnya usia (Kuntjoro, 2002).

Menopause menyebabkan beberapa perubahan fisik yang dapat mempengaruhi fungsi seksual seorang wanita. Berkurangnya kadar estrogen dan progesteron saat dan setelah menopause menyebabkan lapisan dinding vagina menjadi tipis dan lebih keras. Sebagai tambahan, produksi cairan vagina turun, menambahkan rasa tidak nyaman saat bersetubuh. Kondisi ini menyebabkan stres emosi yang sangat kuat (Kesrepro, 2007 dalam www.wordpress.com).

2. Usia Memasuki Menopause

Kapan menopause terjadi pada seorang wanita, tidak ada yang sama pada setiap orang. Yatim (dalam Kasdu, 2002), menyebutkan hasil studinya bahwa

rata-rata seorang wanita memasuki masa menopause berbeda pada setiap ras. Meskipun dalam satu ras, tetap tidak sama pada setiap orang. Misalnya, wanita ras Asia mengalami menopause pada usia 44 tahun. Menurut Rachman (dalam Kasdu, 2002), menyebutkan usia menopause terjadi pada usia 48 – 50 tahun. Sedangkan Smart menyebutkan bahwa usia memasuki menopause terjadi antara 40 hingga 65 tahun. Webster's Ninth New Collection mendefinisikan menopause sebagai periode berhentinya haid secara alamiah yang biasanya terjadi antara usia 45 dan 50

Sebuah penelitian yang sudah dilakukan pada tahun 1992 oleh Samil di Kota Jawa Tengah dengan responden wanita berpendidikan, diketahui bahwa wanita mengalami menopause pada usia 50,2 tahun . Pada wanita yang tinggal di pedesaan, terjadi pada usia 46,5 tahun. Angka ini hampir sama dengan rata-rata usia wanita Amerika dan Eropa mulai memasuki masa menopause (Kasdu, 2002).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa usia seorang wanita dalam menghadapi menopause sangat bervariasi. Hal ini sangat bergantung pada berbagai faktor yang mempengaruhinya. Umumnya dapat diambil rata-ratanya seorang wanita akan mengalami menopause sekitar usia 45 sampai 50 tahun (Kasdu, 2002)

3. Masa Klimakterium

Fase terakhir dalam kehidupan wanita atau setelah masa reproduksi berakhir disebut *klimakterium* ,yaitu yang terjadi antara usia 45-50 tahun. Klimakterium adalah suatu masa peralihan yang dilalui seorang wanita dari periode reproduktif

ke periode non-reproduktif. Tanda, gejala atau keluhan yang kemudian timbul sebagai akibat dari masa peralihan ini disebut gejala atau tanda *premenopause*. Periode ini dapat berlangsung antara 5 sampai 10 tahun sekitar fase menopause (5 tahun sebelum atau 5 tahun sesudah menopause). Pada fase ini fungsi reproduksinya mulai menurun.

Menurut Kasdu (2002), masa klimakterium ini berlangsung secara bertahap sebagai berikut :

1. *premenopause*, adalah masa sebelum menopause yang ditandai dengan timbulnya keluhan-keluhan klimakterium dan periode pendarahan uterus yang bersifat tidak teratur. Dimulai sekitar usia 40 tahun. Pendarahan terjadi karena penurunan kadar estrogen.
2. *perimenopause*, periode dengan keluhan memuncak, rentang waktu 1 sampai 2 tahun sebelum dan sesudah menopause. Masa wanita mengalami akhir datangnya haid sampai berhenti sama sekali. Keluhan yang sering dijumpai adalah berupa gejalak panas (*hot flushes*), berkeringat banyak, insomnia, depresi serta perasaan mudah tersinggung.
3. *postmenopause*, periode setelah menopause sampai senilis. Masa yang berlangsung kurang lebih 3-5 tahun setelah menopause

4. Tanda dan Gejala Menopause

Menopause merupakan bagian dari perkembangan manusia (wanita) yang tentu saja melibatkan berbagai macam aspek termasuk di dalamnya fisiologis manusia. tentu saja menopause akan menghadirkan berbagai macam tanda dan

gejala tersendiri. Tanda dan gejala tersebut dapat dilihat baik dari segi fisik atau psikologisnya (Smart, 2010). Berikut merupakan tanda-tanda fisik yang dapat diamati :

a. Pendarahan

Pendarahan yang terjadi pada saat menopause tidak seperti menstruasi. Di sini siklus pendarahan yang keluar dari vagina tidak teratur. Pendarahan seperti ini terjadi di awal menopause dalam rentang beberapa bulan yang kemudian akan berhenti sama sekali. Gejala ini disebut gejala peralihan.

b. Rasa panas (*Hot Flash*) dan keringat malam

Pada saat memasuki masa menopause wanita akan mengalami rasa panas yang menyebar dari wajah ke seluruh tubuh. Rasa panas ini terutama terjadi pada dada, wajah, dan kepala. Rasa panas ini sering diikuti dengan timbulnya warna kemerahan pada kulit dan berkeringat malam yang menyebabkan tidur tidak nyaman serta timbulnya rasa cemas dan detak jantung yang lebih cepat. Rasa ini sering terjadi selama 30 detik sampai dengan beberapa menit. Rasa panas terkadang terjadi sebelum wanita memasuki usia menopause. Gejala ini biasanya menghilang dalam 5 tahun tetapi beberapa di antaranya akan terus mengalaminya hingga 10 tahun.

c. Vagina menjadi kering dan kurang elastis

Gejala pada vagina yang timbul akibat perubahan yang terjadi pada lapisan dinding vagina. Ini disebabkan karena penurunan hormon estrogen. Selain itu, juga muncul rasa gatal dan sakit saat berhubungan seksual hingga akhirnya wanita menopause rentan terhadap infeksi vagina.

d. Saluran uretra mengering, menipis dan kurang elastis

Perubahan ini akan menyebabkan wanita menopause rentan terkena infeksi saluran kencing yang terkadang ditampakkan dengan rasa selalu ingin kencing dan ngompol yang disebut dengan inkontinensia.

e. Perubahan fisik (lebih gemuk)

Banyak wanita yang bertambah berat badannya pada masa menopause karena perilaku makan yang sembarangan dan kurangnya olahraga.

f. Insomnia

g. Gangguan punggung dan tulang belulang (osteoporosis)

h. Linu dan nyeri disebabkan kurangnya penyerapan kalsium

i. Perubahan pada indera perasa (indera pengecap)

j. Muncul gangguan vasomotoris yang berupa penyempitan atau pelebaran pembuluh-pembuluh darah

k. Pusing dan sakit kepala terus-menerus

l. Gangguan sembelit

m. Neuralgia, yaitu gangguan atau sakit saraf

n. Payudara kehilangan bentuknya dan mulai kendur. ini merupakan akibat dari kadar estrogen yang menurun

Selain tanda-tanda fisik, menopause juga memperlihatkan berbagai macam gejala psikologis. Di bawah ini adalah gejala-gejala psikologis yang tampak :

a. Ingatan menurun, sebelum menopause seorang wanita dapat mengingat dengan mudah, tetapi setelah mengalami menopause kecepatan dan daya ingatnya menurun.

- b. Perubahan emosional dan kognitif, gejala ini bervariasi di setiap individu di antaranya kelelahan mental, masalah daya ingat, lekas marah, dan perubahan *mood* yang berlangsung cepat. Umumnya perubahan emosional tidak disadari oleh yang bersangkutan.
- c. Depresi, beberapa wanita yang mengalami masa menopause tidak sekedar mengalami perubahan *mood* yang sangat drastis bahkan ada yang mengalami depresi. Wanita ini akan lebih sering merasa sedih karena kehilangan reproduksinya, kehilangan kesempatan untuk memiliki anaknya, kehilangan daya tariknya dan tertekan jika kehilangan seluruh perannya sebagai wanita.