

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Semua wanita akan mencapai usia 40 tahun dan seterusnya. Inilah masa-masa dimana para wanita akan mengalami premenopause. Premenopause adalah suatu kondisi fisiologis pada wanita yang telah memasuki proses penuaan yang ditandainya dengan menurunnya kadar hormonal estrogen dari ovarium yang sangat berperan dalam reproduksi dan seksualitas. Pada masa ini wanita mengalami perubahan endokrin, somatik, dan psikis yang terjadi pada akhir masa subur atau reproduktif (Savitri, 2016). Dampaknya bagi wanita sangat bervariasi, tergantung pada banyak faktor terutama lingkungan sosial dan keluarga.

Perubahan ini seringkali mempengaruhi keadaan psikis seorang wanita. Keluhan psikis sifatnya sangat individual yang dipengaruhi oleh sosial budaya, pendidikan, lingkungan dan ekonomi. Keluhan fisik maupun psikis ini tentu saja akan mengganggu kesehatan wanita termasuk perkembangan psikisnya. Gejala dan tanda psikologis dari sindrom premenopause adalah daya ingat menurun, kecemasan, mudah tersinggung, stress, dan depresi. Hal ini tidak menyebabkan kematian, tetapi dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan dapat menyebabkan gangguan dalam pekerjaan sehari-hari yang dapat menurunkan kualitas hidup. Kondisi yang demikian tentunya memerlukan suatu penanganan yang tepat supaya siap untuk menghadapi dan melakukan persiapan dengan semua keluhan yang timbul.

Sindrom pre menopause dialami oleh banyak wanita hampir seluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia. Keluhan yang menyertai sindrom premenopause antara lain *mood swings* (suasana hati yang berubah-ubah), rasa panas di dada (*hot flushes*), jantung berdebar-debar, sulit tidur, cemas dan depresi, peningkatan berat badan, penurunan massa otot, berkurangnya massa tulang, kelelahan, hasrat seksual menurun (Proverawati, 2017).

Setiap tahun sekitar 25 juta wanita diseluruh dunia diperkirakan mengalami menopause. Eropa dan Amerika menjadi wilayah dengan jumlah perempuan bergejala awal menopause tertinggi didunia. Menjelang tahun

2000, harapan hidup wanita Indonesia meningkat menjadi 67,5 tahun dan kelompok usia tua akan mencapai 8,2% dari seluruh populasi Indonesia. Diperkirakan pada tahun 2010, usia harapan hidup wanita Indonesia akan mencapai 70 tahun. Wanita 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 (Meilaningtyas, 2015).

Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia tahun 2016, jumlah persentase menopause menurut umur 40-44 tahun 7,1%, 45-49 tahun 6,4%, 50-54 tahun 5,5% (Kemenkes, 2017). Begitu juga untuk Provinsi Sumatera Utara, jumlah wanita menopause meningkat setiap tahun. Menurut Badan Pusat Statistik 2016, tercatat 1.128.388 penduduk wanita di Medan meningkat dari tahun 2015 sebanyak 1.118.687 penduduk wanita.

Kecemasan pada menopause merupakan respon emosional dan penilaian individu yang subjektif yang dipengaruhi oleh alam bawah sadar, pada umumnya disertai gejala-gejala otonomik yang berlangsung beberapa waktu. Hal ini juga disebabkan penurunan hormon progesteron, hormon ini adalah hormon yang mengatur dan mempengaruhi beberapa fungsi fisik dan emosi. Tingkat kecemasan wanita premenopause terkait dengan banyak aspek diantaranya umur, keadaan fisik, sosial budaya, tingkat pendidikan, tingkat pengetahuan (Lestari, 2015).

Sebagian besar wanita premenopause mengalami keluhan akibat perubahan hormon saat menopause. Kecemasan yang terjadi dapat diatasi dengan cara berpikir positif dan merangsang hormon kebahagiaan keluar. Hormon kebahagiaan ini adalah salah satunya hormon endorfin yang dapat memberikan efek relaksasi, yang dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman (Haruyama, 2015).

Massage Endorfin adalah sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang merangsang endorfin agar keluar dari tubuh manusia. Penggunaan *massage endorfin* selama ini banyak dijumpai untuk mengurangi atau meringankan rasa sakit pada ibu yang akan melahirkan. Selama ini, endorfin sudah dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Beberapa diantaranya adalah mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan

perasaan stres, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Endorphen dalam tubuh bisa dipicu munculnya melalui berbagai kegiatan, seperti pernapasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi (Kuswandi, 2013).

Dari hasil penelitian yang dilakukan Harprasyani di Kelurahan Kedungwuni Timur Kecamatan Kedungwuni Kabupaten Pekalongan tahun 2011 wanita usia 40-50 tahun , 16 orang (6,1%) tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi sindrom premenopause, 157 orang (59,7%) orang mengalami kecemasan ringan, 62 orang (23,6%) mengalami kecemasan sedang dan 28 orang (10,6%) mengalami kecemasan berat dalam menghadapi sindrom premenopause.

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan peneliti di Puskesmas Namorambe dengan wawancara pada 15 wanita Premenopause/Menopause didapatkan hasil bahwa 5 orang mengalami kecemasan antara lain, takut, gelisah, mudah marah, dan 10 orang lainnya mengalami gejala panas, mudah lupa, berat badan bertambah serta libido menurun.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti ingin mengetahui apakah ada “Pengaruh *Massage Endorphin* Terhadap Kecemasan Ibu Premenopause/Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Namorambe Desa Sudirejo Kab. Deli Serdang Tahun 2018”

B. Rumusan Masalah

Apakah ada Pengaruh *Massage Endorphin* Terhadap Kecemasan Ibu Premenopause/Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Namorambe Desa Sudirejo Kab. Deli Serdang Tahun 2018?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian Ini bertujuan untuk menguji secara empirik Pengaruh *Massage Endorphin* Terhadap Kecemasan Ibu Premenopause/Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Namorambe Desa Sudirejo Kab. Deli Serdang Tahun 2018.

C.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh *Massage Endorphin* Terhadap Kecemasan Ibu Premenopause/Menopause Di Wilayah

Kerja Puskesmas Namorambe Desa Sudirejo Kab. Deli Serdang Tahun 2018.

C.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui distribusi kecemasan ibu premenopause/menopause yang dilakukan *massage endorphin*
- b. Untuk mengetahui distribusi kecemasan ibu premenopause/menopause yang tidak dilakukan *massage endorphin*
- c. Untuk mengetahui pengaruh *massage endorphin* terhadap kecemasan ibu premenopause/menopause

D. Manfaat Penelitian

D.1 Manfaat Teoritis

Data atau informasi penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai tambahan informasi bagi penunjang keilmuan ilmiah dan sebagai acuan dalam menyusun skripsi selanjutnya.

D.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman nyata bagi peneliti pemula dalam proses penelitian dan menambah pengetahuan mengenai pengaruh *massage endorphin* terhadap kecemasan ibu premenopause/menopause serta sebagai bahan masukan bagi masyarakat dalam menangani kecemasan ibu premenopause/menopause. Dan untuk menambah wawasan untuk para petugas kesehatan dan lahan praktik.

E. Keaslian Penelitian

1. Riadinata Shinta, jurnal dengan judul Pengaruh Pemberian Aromaterapi dan *Massage Endorphin* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Premenopause. Penelitian ini menggunakan *Quasi Eksperiment* dengan rancangan *One Group Pre-test and Post-test Desain Without control Group*. Penelitian ini menggunakan 3 kelompok perlakuan. Setiap kelompok dalam penelitian ini adalah 16 responden, sehingga total seluruh sampel 48 responden. Uji yang digunakan adalah bivariat

independent t-test dan paired t-test. Uji multivariate dengan one way anova.

2. Lia Apriani dan Syajaratuddul Faiqah, jurnal dengan judul Pengaruh *Pijat Endorphin* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Gunung Sari Tahun 2017. Penelitian ini menggunakan *Quasi Eksperimental Design* dengan *Nonequivalent Control Kelompok Design*. Yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di wilayah kerja Puskesmas Gunung Sari pada bulan November 2016, dari 20 orang responden yang telah diuji terdapat 14 ibu nifas (70%) yang mengalami kecemasan dalam menjalani masa nifasnya tersebut.