

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO) kesehatan reproduksi adalah keadaan sehat yang menyeluruh meliputi aspek fisik, mental, sosial, bukan sekedar tidak adanya penyakit atau gangguan disegala hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi, fungsi maupun proses reproduksi itu sendiri. Kehidupan manusia selalu mengalami perkembangan dari waktu ke waktu. Bagi wanita, perkembangan fisik menuju kematangan seksual yang sering ditandai dengan datangnya menstruasi dan akan dianggap sebagai fase penting dalam hidupnya. Fase penting lainnya adalah kehamilan, melahirkan, menyusui dan berhentinya menstruasi atau menopause.

Data statistik dari Departemen kesehatan menunjukkan bahwa pada tahun 2010 jumlah penduduk indonesia sebesar 237,6 juta jiwa dengan laju pertumbuhan penduduk 1,49 persen per tahun sehingga setiap tahunnya akan terjadi pertumbuhan penduduk sekitar 3,5 juta lebih, dengan demikian ditahun 2011 jumlah penduduk akan menjadi 241 juta jiwa lebih dengan 118 juta jiwa diantaranya adalah wanita, termasuk 14,3 juta orang wanita berusia 50 tahun keatas, dan diperkirakan pada tahun 2020 jumlah wanita tersebut terus bertambah jumlahnya menjadi 30,3 juta jiwa.

Menopause adalah suatu proses fisiologis dan akan muncul secara alami sesuai dengan siklus biologis yang dialami wanita (Anwar, 2011). Menopause

selalu diidentikan dengan penurunan derajat kesehatan, kecantikan, dan kemampuan berhubungan seksual sehingga wanita akan merasa dirinya tua, kecantikan yang sifatnya fisik akan pudar. Bahkan fungsi reproduksi, khususnya kemampuan dalam berhubungan seksual juga akan menurun. Kondisi-kondisi seperti ini kebanyakan bagi wanita sering dianggap sebagai sesuatu hal yang menakutkan. Menopause sebagai fase akhir (puncak) kesehatan reproduksi wanita, sering ditanggapi dengan berbagai keluhan dan kecemasan pada beberapa wanita. Dimana ditandai dengan berhentinya haid yang menyebabkan wanita tidak lagi bisa melahirkan karena wanita tidak lagi mampu memproduksi sel telur (Triratnawati, 2005).

Ketika berada dalam masa menopause sesuatu yang tidak bisa dipungkiri lagi adalah perubahan fisik dan psikologis. Perubahan fisik yang dialami oleh wanita menopause meliputi perubahan-perubahan pada organ reproduksi, anggota tubuh lainnya. Perubahan psikologis memang sering terjadi akibat dari defisiensi estrogen antara lain keluhan non-spesifik (tidak khas), seperti mudah tersinggung, rasa cemas, gelisah, depresi, kelelahan, hilangnya memori, sulit berkonsentrasi dan terjadinya gangguan tidur, namun demikian keluhan-keluhan tersebut sering tidak dirasakan oleh wanita mungkin oleh karena ketidak tahuannya akan gejala klimakteris tersebut atau oleh karena gejala-gejalanya ringan sehingga tertutup oleh aktifitas sosialnya.

Menurut Anwar (2011) mengatakan bahwa Kecemasan yang sering dirasakan oleh wanita dalam memasuki menopause adalah ketakutan akan hilangnya kemampuan untuk berproduksi, menurunnya penampilan sebagai

seorang wanita akibat kekerutan yang terjadi pada kulitnya dan yang paling tidak menguntungkan adalah apabila merasa tua. Menurut pengalaman banyak wanita upaya yang biasa dilakukan untuk mengurangi akibat negatif dari kecemasan menopause antara lain dengan mengisi waktu luar rumah, dengan bekerja atau aktif dalam kegiatan masyarakat yang bermanfaat dengan aktifnya wanita menopause dalam aktifitas diluar rumah diharapkan dapat mengurangi kecemasannya dan melalui masa menopause dengan tanpa banyak keluhan

Kecemasan-kecemasan tersebut apabila tidak dapat ditangani akan berdampak dalam kehidupan sosial maupun kehidupan rumah tangganya. Diperlukan upaya untuk menanggulangi dan mengantisipasi hal tersebut salah satunya dengan teknik relaksasi. Teknik relaksasi ini mempunyai berbagai macam yaitu teknik relaksasi progresif, relaksasi pernafasan dalam, meditasi, mendengarkan musik, kesadaran tubuh dan visualisasi. Salah satu teknik relaksasi virtualisasi adalah dengan mendengarkan alunan musik. Alunan musik ini bisa dijadikan sebagai relaksasi untuk mengurangi tingkat depresi yang dialami oleh seseorang. Kecemasan ini apabila tidak ditangani akan berdampak pada kehidupan sosial dan kehidupan rumah tangganya. Diperlukan upaya untuk mengantisipasi hal tersebut salah satunya dengan menggunakan teknik relaksasi yang diterapkan untuk gangguan yang berhubungan dengan stress adalah dengan pemberian terapi musik.

Terapi musik mulai berkembang di Amerika Serikat dan di seluruh dunia bahkan di Indonesia sudah ada klinik terapi musik dan penelitian tentang terapi musik sudah mulai dikembangkan. Hal ini menunjukkan musik memiliki aspek

terapeutik sehingga musik bisa digunakan untuk membantu penyembuhan, menenangkan dan memperbaiki kondisi fisiologis. Beberapa musik dapat bermanfaat bagi kesehatan termasuk musik tradisional langgam Jawa yang lebih melibatkan aspek emosional secara mendalam dari pada musik yang belum pernah dikenal. Musik yang mempunyai irama dan tekanan nada teratur akan mempengaruhi irama psikofisik manusia dan begitu pula sebaliknya. Terapi musik adalah penggunaan musik atau elemen musik (suara, irama, melodi dan harmoni) oleh seorang terapis musik dan atau kelompok dalam membangun komunikasi, meningkatkan relasi interpersonal, belajar, meningkatkan mobilitas, mengungkapkan ekspresi, menata diri atau untuk mencapai tujuan terapi lainnya (Djohan *cit* Arunika 2006).

Sindroma menopause hampir dialami oleh wanita di seluruh dunia yaitu sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% wanita Amerika, 57% wanita Malaysia, 18% wanita Cina, 10% wanita Jepang dan 5% wanita Indonesia. Dari sensus penduduk tahun 1980 di Indonesia terdapat lebih dari 15 juta wanita klimakterik dan senium. Dengan meningkatnya umur kesejahteraan hidup, umur harapan hidup juga meningkat sehingga pada tahun 2000 usia harapan hidup sudah diatas 65 tahun. Akibat dari pertama kali muncul dari penurunan estrogen adalah *hot flushes* (gejolak panas), *night sweat* (keringat malam hari), keluhan ini biasanya sudah muncul pada periode perimenopause. McKinlay dkk (1992) melaporkan 58% wanita mempunyai keluhan *hot flushes*/gejolak pada sekitar 2 tahun sebelum menstruasi berakhir. Thompson dkk (1973) melaporkan bahwa di Negara-negara Asia timur hanya 10%. Menurut Yacoeb (1980) gejala panas

ditemukan 93% dan berkeringat malam hari 67,2% dari 81 kasus yang diteliti. Sedangkan menurut As'adi (1996) menemukan 43% untuk gejala panas dan 36,7% untuk keringat di malam hari.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti diketahui bahwa jumlah wanita di Desa Karangasem, Seloharjo, Pundong, Bantul berjumlah sekitar 300 orang dan ini merupakan jumlah yang cukup besar. Penduduk wanita yang berusia 51-60 tahun ada 90 wanita. Hasil wawancara dengan beberapa wanita yang berusia 51-60 tahun di desa Karangasem, mereka mengatakan bahwa sering tidak bisa tidur di malam hari, keringat di malam hari yang lama kelamaan menimbulkan kecemasan. Ini merupakan jumlah yang cukup besar. Hal ini mendorong penulis untuk melakukan penelitian di Kelurahan tersebut.

Dengan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh musik klasik gending jawa terhadap tingkat kecemasan wanita menopause di Desa Karangasem, Seloharjo, Pundong, Bantul.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Adakah pengaruh pemberian terapi musik klasik gending jawa terhadap tingkat kecemasan pada wanita menopause

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan pada wanita menopause dengan menggunakan teknik relaksasi berupa mendengarkan musik klasik gending jawa.

2. Tujuan khusus

- a. Diketuahuinya tingkat kecemasan sebelum mendapatkan terapi relaksasi
- b. Diketuahuinya tingkat kecemasan sesudah mendapatkan terapi relaksasi
- c. Diketahui perubahan terhadap kecemasan sesudah dan sebelum mendapatkan terapi relaksasi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Menambah pengetahuan dan pengalaman yang lebih baik lagi tentang menopause agar berguna bagi peneliti sendiri dan juga dapat menambah ilmu pengetahuannya di dalam klinik maupun di lingkungan masyarakat.

2. Bagi responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengurangi kecemasan dalam menghadapi pre-menopause. Karena adanya perubahan fisik, psikologis dan seksual.

3. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan bagi proses penelitian selanjutnya terutama yang berhubungan dengan menopause serta menjadi bahan penilaian apabila didalamnya terdapat kekurangan.

4. Bagi institusi

Hasil penelitian ini bertujuan untuk dapat menambah kemajuan bagi perkembangan ilmu keperawatan ke arah yang lebih berkembang dan lebih maju.

E. Keaslian Penelitian

Sepengetahuan peneliti, belum ada penelitian tentang Pengaruh Terapi Musik Langgam Jawa Terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Menopause. Penelitian kualitatif yang terkait dengan masalah ini yaitu Pengaruh Terapi Musik Langgam Jawa terhadap penurunan tingkat kecemasan pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Yogyakarta oleh Junaidi 2008. Responden dalam penelitian ini adalah lanjut usia yang berusia minimal 60 tahun. Tingkat kecemasan dikaji dengan menggunakan instrumen *Hamilton Rating Scale for Anxiety*. Jumlah responden sebanyak 60 dan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Hasil penelitian didapatkan bahwa pemberian terapi musik langgam jawa dapat menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan pada lansia di PSTW Budiluhur, Yogyakarta.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilaksanakan yaitu pada variabel terikatnya dimana pada penelitian ini variabel terikatnya meliputi wanita yang mengalami menopause di Desa Karangasem, Seloharjo, Pundong, Bantul. Penelitian lain yaitu Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Serta Tanda-Tanda dan Gejala Menopause yang dialami ibu-ibu di Kelurahan Karangwaru, Kecamatan Tegal Rejo, Yogyakarta yang dilakukan oleh Lisa Musharyanti pada tahun 2004. Penelitian kualitatif ini dilakukan dengan metode deskriptif non eksperimental *cross sectional* dengan pendekatan survei. Responden pada penelitian ini berjumlah 70 orang.

Pada penelitian ini, penulis menitik beratkan pada pengaruh gending jawa terhadap tingkat kecemasan pada wanita menopause dengan mendengarkan musik gending jawa selama satu bulan. Penulis akan mencari pengaruh gending jawa dalam mengurangi tingkat kecemasan pada wanita menopause yang sampai saat ini kecemasan pada saat menopause masih sangat banyak dialami oleh para wanita.