

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada tahun 2000 total populasi perempuan di seluruh dunia yang mengalami menopause terdapat 645 juta orang. Pada tahun 2010 perempuan yang mengalami menopause meningkat sampai dengan 894 juta orang. Pada tahun 2030 di perkirakan jumlah perempuan menopause akan terus meningkat bahkan diperkirakan mencapai 1.2 milyar orang. Di Indonesia, pada tahun 2000 jumlah penduduknya mencapai 203,46 juta dengan jumlah perempuan yang berusia 50 tahun sekitar 101,81 juta, sedangkan perempuan yang telah memasuki masa menopause sebanyak 15,5 juta orang. Dengan terus meningkatnya jumlah penduduk Indonesia, maka jumlah perempuan yang akan mengalami menopause, juga akan terus meningkat dari tahun ke tahunnya.¹

Pada tahun 2014 perempuan yang berusia lebih dari 45 tahun terdapat 38.525.092 jiwa di seluruh Indonesia. Sedangkan Provinsi Banten sendiri memiliki sekitar 26.000 lansia yang tinggal di panti-panti jompo milik pemerintah atau swasta dan diperkirakan jumlah lansia di luar Panti jompo mencapai lebih dari 700.000 lansia. Jumlah tersebut tersebar di delapan

¹ Arbaini Umi Qomariyati, “ Hubungan Kecemasan dan Aktivitas Fisik dengan Kehidupan Seksual pada Wanita Menopause Di Kelurahan Sajen Wilayah Kerja Puskesmas Trucuk I Kabupaten Klaten”, *Jurnal Kesehatan Masyarakat* Vol.II,No.1, (Januari, 2013), p. 7

Kabupaten/Kota di Provinsi Banten yaitu: Kabupaten Pandeglang 2.051 (laki-laki 1.039 orang dan perempuan 1.012 orang), Kabupaten Lebak 11.599 Lansia (laki-laki 5.971 orang dan perempuan 5.628 orang), sedangkan Kabupaten Tangerang tercatat sebanyak 3.658 lansia (laki-laki 1.502 orang dan perempuan 2.256 orang), Kabupaten Serang 5.461 (laki-laki 1.454 orang dan perempuan 4.007 orang), Kota Tangerang 1.839 lansia (laki-laki 459 orang, perempuan 1.380 orang), Kota Cilegon 686 lansia (laki-laki 149 orang, perempuan 539 orang), Kota Serang 1.495 lansia (laki-laki 590 orang, perempuan 905 orang), Kota Tangerang Selatan 214 lansia (laki-laki 90 orang, perempuan 114 orang)²

Lanjut usia boleh jadi lebih menyusahkan perempuan dari pada laki-laki. Karena terjadinya penurunan fungsi organ reproduksi pada perempuan yang mengalami menopause dengan gejala-gejala yang berpengaruh pada kesehatan reproduksi. Menopause merupakan suatu keadaan yang alamiah berlangsung secara fisiologis dalam perjalanan hidup seorang perempuan yang ditandai dengan berhentinya menstruasi untuk selamanya. Perempuan yang mengalami menopause terjadi antara 50 dan 55 tahun dan rata-rata pada umur 51 tahun, namun sebagian kecil mungkin masih mengalami haid hingga mereka berumur 60 tahunan.

² “Banten milik 26 ribu lansia yang terpelihara”, Serang, 21 Januari 2014, <http://www.balinsos-banten.com>. (diakses pada 9 April 2015)

Ditandai dengan menurunnya fungsi alat reproduksi dan organ pertama yaitu ovarium, dengan adanya perubahan struktur dan fungsinya serta terganggunya fungsi ovarium yang menyebabkan berkurangnya produksi hormon estrogen, serta penurunan kadar hormon estrogen dan progesterone. Pada saat mengalami menopause juga terdapat perubahan pada fisik seperti kulit mengendur, inkontinensia (gangguan kontrol berkemih) pada waktu beraktivitas, jantung berdebar-debar, *hot flushes* (peningkatan suhu tubuh secara tiba-tiba), sakit kepala, mudah lupa, sulit tidur, rasa semutan pada tangan dan kaki, nyeri pada tulang dan otot. Selain itu juga mengakibatkan dinding liang rahim menjadi kering dan kaku, payudara menjadi lembek, kulit berkeriput dan rambut menjadi kering dan berkeriput, timbul kantung di bawah mata, dan perasaan kewanitaannya juga berubah.

Sedangkan perubahan psikis yang terjadi pada perempuan yang menopause dapat menimbulkan sikap yang berbeda-beda, di antaranya yaitu adanya suatu krisis yang dimanifestasikan dalam *symptom* psikologis seperti depresi, mudah tersinggung, mudah menjadi marah, mudah curiga, diliputi banyak kecemasan, insomnia atau tidak bisa tidur, karena sangat bingung dan gelisah. Perubahan fisiologis akibat menopause kadang-kadang mengganggu aktivitas dan gairah seksual pada sejumlah perempuan. Kelelahan merupakan salah satu gejala fisik yang timbul akibat menopause. Kelelahan dapat menjadi respon

normal terhadap aktivitas fisik dan mental, penyebab kelelahan yang biasa dialami setiap orang diantaranya adalah kurang tidur, stres dan cemas.³

Perempuan yang mengalami masa menopause sangat membutuhkan perhatian yang lebih, di mana perempuan yang mengalami menopause akan mengalami gangguan fisik maupun psikologis yang akan mengganggu aktivitas sehari-hari. Karena perhatian merupakan suatu proses mental ketika stimulus atau rangkaian stimulus menjadi menonjol dalam kesadaran pada saat stimulus lainnya melemah.⁴

Pada saat ini banyak perempuan yang khawatir ketika menghadapi masa pra menopause mereka beranggapan bahwa ketika berusia lanjut akan mengalami hidup yang kurang sehat, kurang bugar dan tidak cantik lagi. Sedangkan pra menopause merupakan suatu fase kehidupan yang harus dialami dan tidak dapat dihindari oleh setiap perempuan. Hal yang sering ditakuti oleh wanita pada saat pra menopause yaitu takut menjadi tua.

Perempuan yang sudah mengalami menopause berpikir bahwa jika ia menjadi tua kepercayaan dirinya menghilang ketika ia dikelilingi banyak orang atau ia merasa malu terhadap orang-orang tersebut karena ia merasa bahwa ia sudah tidak muda lagi.

³ Arbaini Umi Qomariyati, “ Hubungan Kecemasan dan Aktivitas Fisik dengan Kehidupan Seksual pada Wanita Menopause Di Kelurahan Sajen Wilayah Kerja Puskesmas Trucuk I Kabupaten Klaten”, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. II, No.1, (Januari, 2013), p.9.

⁴ Jalaluddin Rahmat, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung, Remaja Rosdakarya 2011), P.51

Namun demikian, tidak bisa dihindari bahwa wawasannya perubahan yang terjadi ketika masa menopause adalah hal yang menjadikan ia untuk sanggup menyesuaikan diri dan pihak yang lain bisa mengerti dengan adanya perubahan yang di alami ketika menopause.

Di Puskesmas Kragilan lansia yang mengalami masa menopause kurang lebih 330 yang dibina, namun yang lebih dominan adalah perempuan. Lansia rata-rata mengalami gejala pada perubahan fisik maupun psikisnya. Di antara 3 lansia yang tidak mengalami kecemasan pada masa pra menopause salah satunya yang penulis wawancarai yaitu Junariyah yang berusia 58 tahun yang terlihat kondisi badannya sehat. Ketika diwawancarai mengenai kondisi badannya serta gejala-gejala menopause yang ia alami saat pra menopause awal, ia mengatakan bahwa ia tidak mengalami gejala apapun ketika pra menopause. Ia mengaku kondisi badannya tetap sehat dikarenakan ia sering berolahraga serta mengatur pola makan, dengan cara tersebut ia tidak mengalami kecemasan sama sekali.⁵

Namun, kebanyakan lansia yang mengalami kecemasan pada masa pra menopause. Di antaranya Inah. Ia mengatakan bahwa ia mengalami gejala menopause sejak umur 47 tahun. Hal yang pertama ia alami adalah siklus menstruasi yang mulai tidak normal, serta perubahan fisik seperti sering merasakan sakit pada persendian, tulang-tulang terasa linu. Bahkan ia mengaku susah

⁵ Wawancara penulis dengan Junariyah, ibu rumah tangga, wawancara di Puskesmas Keragilan,(15 april 2015)

untuk mengontrol emosi, Ia khawatir ketidakmampuannya mengontrol emosi membuat anak-anaknya menjauh darinya.⁶ Karena yang kita ketahui bahwa lansia memiliki suatu perilaku yang akan kembali seperti anak kecil dan emosinya tidak terkendali. Lansia yang ada di Puskesmas Kragilan juga mengalami hal yang sama seperti Inah, rata-rata lansia merasakan kecemasan akan gejala tersebut.

Untuk mengatasi masalah tersebut, Puskesmas Kragilan menjalankan beberapa program. Di antaranya, Posbindu (pos pembinaan terpadu). Program ini merupakan suatu layanan untuk para lansia yang mengalami pra menopause, serta bertugas mengadakan poli kesehatan di mana para lansia dikumpulkan untuk dicek kesehatannya. Namun, bukan hanya saja melayani kesehatan Posbindu juga mengadakan penyuluhan mengenai gejala-gejala, tanda tanda menopause, dan trik agar para lansia tidak merasakan kecemasan dalam menghadapi hal tersebut.

Selain adanya kegiatan yang ada di program posbindu ini, para petugas juga berperan untuk melaksanakan bimbingan atau penyuluhan terhadap lansia. Petugas tersebut di antaranya berprofesi dokter, bidan dan perawat. Hal yang dilakukan petugas terhadap lansia agar tidak merasakan kecemasan saat masa pra menopause di antaranya melakukan kegiatan sosialisasi pada lansia mengenai pentingnya kesehatan serta mengenalkan pada lansia mengenai tanda-tanda masa pra menopause. Selain itu,

⁶ Wawancara penulis Inah ibu rumah tangga, wawancara di Puskesmas Keragilan(15 april 2015)

kegiatan olahraga bersama lansia dan para petugas Puskesmas dilakukan. Hal ini bertujuan agar menghilangkan sedikit kecemasan yang di rasakan lansia pada saat pra menopause, dengan berolahraga keluhan mengenai tulang dan otot-otot sedikit terobati.

Dengan banyak informasi yang penulis dapatkan dari hasil wawancara dan observasi maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai, upaya tersendiri yang di lakukan para lansia ketika menghadapi masa pra menopause agar mereka tidak merasakan kecemasan, dan penulis juga tertarik untuk mengetahui bagaimana cara meminimalisir rasa kecemasan tersebut baik dalam upaya individu, upaya pelaksanaan posbindu.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah penelitian penulis adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana kondisi lansia pada masa pra menopause di Puskesmas Kragilan?
2. Bagaimana program layanan bimbingan dan konseling Puskesmas Kragilan dalam mengatasi kecemasan lansia pada masa pra menopause ?
3. Bagaimana bentuk upaya layanan bimbingan dan konseling Puskesmas Kragilan dalam mengatasi kecemasan lansia pada masa pra menopause ?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan yaitu:

1. Untuk mengetahui kondisi lansia di Puskesmas Kragilan pada masa pra menopause
2. Untuk mengetahui program layanan bimbingan dan konseling Puskesmas Kragilan dalam mengatasi kecemasan lansia pada masa pra menopause
3. Untuk mengetahui bentuk upaya layanan bimbingan dan konseling Puskesmas Kragilan dalam mengatasi kecemasan lansia pada masa pra menopause.

D. Signifikasi Penelitian

1. Teoretis

Secara teoretis penelitian ini bertujuan untuk menghilangkan rasa kecemasan yang dialami lansia ketika masa pra menopause, serta menambah wawasan dan pengetahuan pada lansia yang akan menghadapi masa pra menopause.

2. Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak yang berkepentingan sebagai berikut ;

- a. Lansia, dapat mengetahui gejala-gejala yang akan dihadapi ketika masa pra menopause serta cara mengatasinya.

- b. Pihak Puskesmas, dapat mengetahui langkah-langkah mengatasi kecemasan lansia pada masa pra menopause
- c. Penulis menambah wawasan bagi penulis tetapi juga bisa di gunakan sebagai bahan pembelajaran untuk mengaplikasikan ilmu pengetahuan tentang cara mengkonseling lansia pada masa pra menopause.

E. Talaah Pustaka

Telah banyak yang mengkaji tentang kecemasan. Namun, kebanyakan kecemasan pada lansia dengan aktivitas seksualnya. Penelitian telah menemukan beberapa penelitian yang berhubungan antara kecemasan. Adapun penelitian-penelitian tersebut adalah dalam jurnal *Jurnal Kesehatan Masyarakat* yang diterbitkan oleh Fakultas Kesehatan Masyarakat UNDIP. Tahun 2013 volume 2 nomor 1 Januari 2013 yang berjudul: “Hubungan Kecemasan dan Aktivitas Fisik dengan Kehidupan Seksual Pada Wanita Menopause di Kalurahan Sajen Wilayah Kerja Puskesmas Trucuk I Kabupaten Klaten”, oleh Arbaini Umi Qomariyati.

Ia alumni Peminatan Biostatistika dan Kependudukan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro dan ia Staf Pengajar Bagian Biostatistika dan Kependudukan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro.

Artikelnnya menjelaskan mengenai hubungan kecemasan dengan aktivitas fisiknya. Tulisan ini menjelaskan mengenai aktivitas seksualnya saja, dan yang membedakan dalam jurnal

ini dengan penelitian yang saya teliti yakni penelitian saya mengungkapkan mengenai kecemasan lansia terhadap masa menopause. Penelitian saya mendeskripsikan mengenai gejala serta tanda-tanda lansia yang menghadapi masa pra menopause serta mengetahui tingkat kecemasan dalam masa menopause tersebut.

Sementara itu dalam *Jurnal Psikologi* yang diterbitkan oleh Universitas Gadjah Mada tahun 2000, nomor 2, 96-100 yang berjudul: "Hubungan Persepsi Tentang Menopause dengan Tingkat Kecemasan Wanita yang Menghadapi Menopause", disusun oleh: Christiani, Sofia Retnowati dan Esti Hayu Purnamaningsih.

Artikel ini menjelaskan mengenai hubungan persepsi atau pikiran dengan tingkat kecemasan wanita dalam menghadapi masa menopause. Artikel ini menjelaskan hubungan antara cara berpikir dan perasaan individu. Adapun hubungan antara persepsi seorang individu tentang menopause dengan kecemasan adalah karena dengan berakhirnya masa reproduksi dan datangnya usia tua bisa menimbulkan gangguan emosi.

Artikel ini lebih banyak menjelaskan persepsi-persepsi individu, sehingga saling berkaitan menjadi timbulnya suatu kecemasan yang dihadapi oleh perempuan ketika menopause. Tulisan ini hanya menjelaskan hubungan persepsi dengan cara berpikir, dan tidak menjelaskan bagaimana cara untuk

menghilangkan persepsi tersebut sehingga tidak adanya rasa kecemasan.

Selanjutnya *Jurnal Psikologi* yang Diterbitkan Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma dengan volume 3, No 1, Desember 2009, yang berjudul:”Kecemasan Pada Wanita Yang Menghadapi Menopause” disusun oleh: Triana Rostiana, Ni Made Taganing Kurniati.

Artikel ini menjelaskan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi perempuan sehingga menimbulkan kecemasan, serta gejala-gejala yang timbul ketika menopause. Tulisan ini hanya menjelaskan mengenai faktor yang mempengaruhi timbulnya kecemasan dan gejalanya. Namun, tulisan ini tidak menjelaskan cara mengatasi kecemasannya.

F. Kerangka Pemikiran

1. Kecemasan

Kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memotivasi kita untuk berbuat sesuatu. Fungsinya adalah memperingatkan adanya ancaman bahaya.⁷ Freud mengklafikasikan kecemasan ke dalam tiga tipe, yaitu sebagai berikut.:⁸

| Tipe kecemasan | Pengertian |
|---------------------|--|
| Kecemasan realistis | Respon terhadap ancaman dari dunia luar atau perasaan takut terhadap bahaya- |

⁷ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling&Psikoterapi* (Bandung;Refika Aditama 2013),P.17

⁸ Syamsul Yusuf Dan Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian*, (Bandung;Remaja Rosdakarya 2011),P.52-53

| | |
|--------------------|--|
| | <p>bahaya yang nyata yang berada di lingkungan.</p> <p>Contoh : seorang mahasiswa menjadi cemas ketika menghadapi ujian</p> |
| Kecemasan neurotic | <p>Respon terhadap letusan yang mengancam dari dorongan id ke dalam kesadaran. Kecemasan ini berkembang berdasarkan pengalaman masa anak yang terkait dengan hukuman atau ancaman dari orang tua. Ketika seseorang mengalami kecemasan neurotik, orang tersebut merasa takut akan hukuman yang maya (hayalan) dari orang tua atau orang lain yang mempunyai otoritas secara maya pula untuk memuaskan dorongan instinknya.</p> |
| Kecemasan moral | <p>Respon super ego terhadap dorongan id yang mengancam untuk memperoleh kepuasan secara "immoral". Kecemasan ini diwujudkan dalam bentuk perasaan bersalah (<i>guilty feeling</i>) atau rasa malu (<i>shame</i>). Seseorang yang mengalami kecemasan ini, merasa takut akan dihukum oleh superegonya atau kata</p> |

| | |
|--|----------|
| | hatinya. |
|--|----------|

Mekanisme pertahanan ego merupakan proses mental yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan dan dilakukan melalui dua karakteristik khusus yaitu: Tidak disadari dan menolak, memalsukan atau mendistorsi (mengubah) kenyataan. Mekanisme pertahanan ini dapat juga diartikan sebagai reaksi-reaksi yang tidak disadari dalam upaya melindungi diri dari emosi atau perasaan yang menyakitkan, seperti cemas dan perasaan bersalah. Jenis-jenis mekanisme pertahanan ego itu adalah sebagai berikut: Represi, Proyeksi, Pembentukan Reakasi (*Reaction Formation*), Pemindahan Objek (*Displacement*), Fiksasi, Regresi, Rasionalisme, Sublimasi, Identifikasi.⁹

2. Lansia

a. Pengertian lansia

Lansia adalah kelompok penduduk yang berusia 60 tahun keatas (Hardywinoto dan Setiabudi, 1999:8). Pada usia lanjut akan terjadi proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya secara perlahan-lahan, tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang terjadi.

Di Amerika serikat, usia 65 tahun digunakan sebagai *benchmark* dalam pengelompokan usia lanjut. WHO membagi umur tua sebagai berikut :

⁹ Syamsul Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian*, (Bandung;Remaja Rosdakarya 2011),P.53

- 1) Usia 60-74 tahun disebut usia lanjut (*elderly*)
- 2) Usia 75-90 tahun disebut umur tua (*old*)
- 3) usia diatas 90 tahun disebut umur sangat tua (*very old*)

Adapun patokan usia yang lebih spesifik dapat dipahami pada penjelasan sebagai berikut.

a) Usia Biologis

Usia biologis adalah posisi seseorang dibandingkan dengan angka harapan hidup yang ada. Yang terbaik adalah mereka yang masih memiliki kemampuan sistem organ utama tubuh yang masih berada diatas kondisi rata-rata.

b) Usia Psikologis

Usia psikologis merupakan usia yang menunjukkan bagaimana kondisi seseorang berfungsi dalam merespons kebutuhan atau tuntutan lingkungan.

c) Usia Sosial

Usia sosial ditentukan menilai posisi seseorang di dalam kehidupan dibandingkan dengan berbagai posisi rata-rata yang dapat dicapai seseorang.

d) Proses Penuaan

Penuaan (menjadi tua/*aging*) adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki atau mengganti diri, serta mempertahankan struktur dan fungsi normalnya.¹⁰

b. Klafikasi lansia

¹⁰Ari Istiany dan Ruslianti, *Gizi Terapan*, (Bandung:Remaja Rosdakarya,2014),p.199-201

Klafikasi berikut ini adalah lima klafikasi pada lansia:

- 1) Pralansia (prasenilis)
Seseorang yang usia antara 45-59 tahun
- 2) Lansia
Seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih
- 3) Lansia Resiko Tinggi
Lansia yang berusia 70 tahun atau lebih atau lansia yang berusia 60 tahun atau lebih dengan masalah kesehatan
- 4) Lansia potensial
Lansia yang masih mamapu melakukana pekerjaan atau kegiatan yang menghasilkan barang atau jasa
- 5) Lansia yang tidak pontensial
Lansia yang tidak berdaya mencari nafkah, sehingga hidupnya bergantung pada orang lain.¹¹

3. Menopause

Menopause adalah berhentinya secara fisiologis siklus menstruasi yang berkaitan dengan tingkat lanjut usia perempuan.

Menopause terjadi pada haid terakhir, Menopause kadang-kadang disebut sebagai perubahan kehidupan.¹²

Di Indonesia dijumpai sekitar 8-10% lansia dan perempuan akan lebih banyak dibandingkan dengan kaum pria. Kesehatan mereka harus mendapat perhatian, oleh

¹¹ R siti maryam,et al., *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*, .(Jakarta:salemba medika, 2014), p.33

¹² Ida Bagus Gde Manuaba, *memahami kesehatan reproduksi wanita*, (Jakarta: arcan,1999),P.188

karena mereka telah berjasa sepanjang pengabdianya, sehingga tercapai kebahagiaan serta kesejahteraan.

Dalam perjalanan hidupnya seorang perempuan yang mencapai umur sekitar 45 tahun, mengalami penuaan indung telur, sehingga tidak sanggup memenuhi hormon estrogen. Sistem hormonal tubuh mengalami kemunduran dalam mengeluarkan hormonnya.

Perubahan pengeluaran hormon menyebabkan berbagai perubahan pada fisik dan psikis: ¹³

a. Perubahan Kejiwaan

Perubahan kejiwaan yang dialami seorang perempuan menjelang menopause meliputi merasa tua, tidak menarik lagi, rasa tertekan, karena takut menjadi tua, mudah tersinggung, mudah kaget sehingga jantung berdebar, takut tidak dapat memenuhi kebutuhan seksual suami, rasa takut bahwa suami akan menyeleweng, keinginan seksual menurun, dan sulit mencapai kepuasan seksual mereka juga merasa tidak berguna dan tidak menghasilkan sesuatu, merasa memberatkan keluarga dan orang lain.

b. Perubahan Fisik

Perubahan fisik seorang perempuan yang mengalami pra menopause adanya perubahan kulit. Lemak bawah kulit berkurang sehingga kulit menjadi kendur.

¹³ Ida Bagus Gde Manuaba, *memahami kesehatan reproduksi wanita*, (Jakarta: arcan,1999),P.188-190

Kulit mudah terbakar sinar matahari dan menimbulkan pigmentasi dan menjadi hitam. Pada kulit tumbuh bintik hitam. Otot bawah kulit mengendor sehingga jatuh lembek.

Perubahan wanita menuju masa baya antara 50-65 tahun :

| | |
|-----------------------------------|---|
| Fase pra-Menopause (klimasterium) | Pada fase ini seorang wanita mengalami kekacauan pola menstruasi, terjadinya perubahan psikologi/ kerjiwaan, terjadi perubahan fisik. Berlangsung selama 4-5 tahun. Terjadi pada usia antara 45-55 tahun. |
| Fase Menopause | Terhentinya menstruasi. Perubahan dan keluhan psikologis dan fisik makin menonjol. Berlangsung sekitar 3-4 tahun. Pada usia 56-60 tahun. |
| Pase panca menopause (senium) | Terjadinya pada usia diatas 60-65 tahun. Wanita beradaptasi terhadap perubahan psikologos dan fisik keluhan makin berkurang. |

Dalam penelitian ini penulis lebih menekankan kepada masa pra menopause, karena masa pra menopause merupakan fase seorang wanita mengalami kekacauan pola menstruasi, terjadinya perubahan psikologi/ kejiwaan, terjadi perubahan fisik. Dan berlangsung selama 4-5 tahun, serta terjadi pada usia antara 45-55 tahun, dan pada saat masa ini wanita mengalami suatu kecemasan

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif adalah suatu pendekatan atau penelusuran untuk mengeksplorasi dan memahami suatu gejala sentral. Untuk mengerti gejala sentral tersebut peneliti mewawancarai peserta penelitian atau partisipasi dengan mengajukan pertanyaan umum.¹⁴ Pada penelitian ini peneliti juga menggunakan penelitian lapangan yang merupakan salah satu metode pengumpulan data dalam penelitian kualitatif akan literatur yang digunakan dan kemampuan tertentu dari pihak peneliti.¹⁵ Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Kragilan Kabupaten Serang. Waktu penelitian sejak tanggal 1-17 April 2015, subjek penelitian yaitu perempuan pada usia 45-55 yang akan mengalami masa pramenopause di antaranya Sarminah, Tini, Kokom, Saprianah, Suryanah, Fikoh, Marsiah, Bariyah, Ulianah, Maspah. Adapun pendekatan yang digunakan peneliti adalah pendekatan kualitatif yaitu suatu paradigma penelitian untuk mendeskripsikan

¹⁴ Raco, *metode penelitian kualitatif jenis, karakteristik dan keunggulannya*, (Jakarta:gramedia,2014). P. 7

¹⁵ Raco, *metode penelitian kualitatif jenis, karakteristik dan keunggulannya*, (Jakarta:gramedia,2014). P. 8

peristiwa, perilaku orang atau suatu keadaan pada tempat tertentu secara rinci dan mendalam dalam bentuk narasi.¹⁶

2. Sumber Data

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan sumber data dari sumber data primer dan sumber data sekunder. Data primer adalah data yang dikumpulkan sendiri oleh penelitian dan berlangsung dari sumbernya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan data primer dengan teknik pengumpulan data primer dengan cara observasi serta wawancara dengan 10 informan yaitu Sarminah, Tini, Kokom, Saprianah, Suryanah, Fikoh, Marsiah, Bariyah, Ulianah, Maspah.¹⁷ sedangkan data sekunder merupakan sumber data penelitian yang diperoleh peneliti secara tidak langsung melalui media perantara. Data sekunder umumnya berupa bukti, catatan atau laporan historis yang telah tersusun dalam arsip (data documenter) yang dipublikasikan dan yang tidak dipublikasikan.¹⁸

3. Pengumpulan Data

Observasi merupakan teknik penelitian yang dilakukan dengan cara melihat, mengamati dan mencatat

¹⁶ Djim'an Satori dan Aan Komariah, *metodelogi penelitian kualitatif*, (Bandung: Afabeta 2013), p.213

¹⁷ Victorianus Aries Siswanto, *Strategi Dan Langkah-Langkah Penelitian*, (Yogyakarta, Graha Ilmu 2012), P 56

¹⁸ Victorianus Aries Siswanto, *Strategi Dan Langkah-Langkah Penelitian*, (Yogyakarta, Graha Ilmu 2012), P 56

proses terjadi pada objek penelitian.¹⁹ Metode ini dilakukan untuk mengamati lansia yang akan memasuki masa pramenopause, baik dalam perubahan fisiknya maupun psikisnya. Selanjutnya peneliti mengumpulkan data dari wawancara, wawancara adalah cara pengumpulan data dengan mengajukan pertanyaan kepada informan secara langsung.²⁰ Dari hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa ada beberapa lansia yang mengalami kecemasan dan ada pula yang tidak mengalami kecemasan. Maka dari lansia yang mengalami kecemasan dikumpulkan untuk melakukan wawancara mendalam, yang merupakan Tanya jawab yang terbuka untuk memperoleh data, bagaimana menggambarkan dunia mereka menjelaskan atau menyatakan perasaan tentang kejadian-kejadian yang terjadi dalam hidupnya.²¹ Selain itu juga peneliti mengumpulkan data dari dokumentasi yang merupakan sumber informasi yang bukan manusia yaitu suatu yang tertulis atau dicetak untuk digunakan sebagai suatu catatan atau bukti.²²

¹⁹ Victorianus Aries Siswanto, *Strategi dan Langkah-Langkah Penelitian*, (Yogyakarta, Graha Ilmu 2012), P 65

²⁰ Victorianus Aries Siswanto, *Strategi dan Langkah-Langkah Penelitian*, (Yogyakarta, Graha Ilmu 2012), P 58

²¹ Djim'an Satori dan Aan Komariah, *metodelogi penelitian kualitatif*, (Bandung: Afabeta 2013), p.125

²² Djim'an Satori dan Aan Komariah, *metodelogi penelitian kualitatif*, (Bandung: Afabeta 2013), p.146

4. Analisis Data

Setelah mengumpulkan data peneliti menganalisis data menggunakan analisis domain untuk menganalisis gambaran objek penelitian secara umum atau di tingkat permukaan, namun relative utuh tentang objek penelitian tersebut.²³ Pada analisis domain penelitian menganalisis objek dengan cara melihat suatu objek secara umum. Selanjutnya peneliti menggunakan analisis taksonomi yang merupakan peneliti berusaha memahami domain-domain tertentu sesuai fokus masalah atau sasaran peneliti, artinya memahami secara mendalam pada domain tersebut.²⁴

Setelah melakukan analisis domain dan analisis taksonomi peneliti menyimpulkan atau membuat kesimpulan, kesimpulan merupakan gagasan yang tercapai pada akhir penelitian.²⁵

H. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah kajian ini, maka perlu dibuat secara sistematis dalam pembahasannya. Pembahasan ini terbagi menjadi lima bab sebagai berikut:

Di dalam bab I, berisikan tentang, Pendahuluan terdiri dari Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan penelitian,

²³ Djim'an Satori dan Aan Komariah, *metodelogi penelitian kualitatif*, (Bandung: Afabeta 2013), p.147

²⁴ Djim'an Satori dan Aan Komariah, *metodelogi penelitian kualitatif*, (Bandung: Afabeta 2013), p.147

²⁵ Djim'an Satori dan Aan Komariah, *metodelogi penelitian kualitatif*, (Bandung: Afabeta 2013), p.149

Signifikansi penelitian, talaah pustaka, kerangka pemikiran metode penelitian, Sistematika penulisan.

Di dalam bab II, berisikan tentang, Profil dan layanan Bimbingan dan Konseling di Puskesmas Keragilan, yang didalamnya terdapat empat sub bab yaitu, Profil puskesmas, Program puskesmas, Layanan puskesmas, bentuk pelayanan konseling di puskesmas.

Di dalam bab III, berisikan tentang, gambaran umum kondisi lansia pada masa pra menopause di Puskesmas Kragilan, yang memiliki dua sub sub diantaranya: gambaran lansia yang di bina di Puskesmas Kragilan dan gambaran lansia yang di rujuk ke Puskesmas Kragilan dan rumah sakit. Gambaran umum kondisi fisik dan psikologis lansia pada masa pra menopause di Puskesmas Kragilan, yaitu memiliki dua sub diantaranya: kondisi fisik lansia pada masa pra menopause di Puskesmas Kragilan dan kondisi psikologis lansia pada masa pra menopause di Puskesmas Kragilan.

Di dalam bab IV, berisikan tentang, program layanan lansia pada masa pra menopause di Puskesmas Kragilan yang terdapat dua sub diantaranya posyandu lansia dan senam lansia, upaya layanan lansia pada masa pra menopause di Puskesmas Kragilan yang terdapat dua sub diantaranya, posyandu lansia dan senam lansia.

Di dalam bab V, berisikan tentang penutup yang berisi tentang kesimpulan dan saran-sara