

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menopause merupakan suatu proses peralihan dari masa produktif menuju perlahan-lahan non produktif yang disebabkan kurangnya hormon estrogen dan progesteron. Menopause yang terjadi pada lansia, biasanya diikuti dengan berbagai gejala meliputi aspek fisik dan psikologis yang juga dapat mempengaruhi berbagai aspek dari lansia tersebut (Marretih,2012).

Tidak ada angka pasti wanita menopause di Indonesia, tetapi diperkirakan sekitar 10% dari jumlah wanita. Berdasarkan data yang diperoleh dari WHO pada tahun 2010, total populasi wanita yang mengalami menopause di seluruh dunia mencapai 364 juta orang dan di tahun 2012 mencapai 373 juta orang, diperkirakan pada tahun 2030 akan mencapai 1.2 milyar orang. (BKKBN, 2013).

Perubahan psikis yang terjadi pada masa menopause dapat menimbulkan sikap yang berbeda-beda, diantaranya yaitu adanya suatu krisis yang dimanifestasikan dalam gejala-gejala psikologis seperti depresi, mudah tersinggung, mudah menjadi marah, mudah curiga, diliputi banyak kecemasan, insomnia atau tidak bisa tidur, karena sangat bingung dan gelisah. Lebih kurang 70% wanita pra dan pasca menopause mengalami keluhan vasomotorik, depresif, dan keluhan psikis dan somatik lainnya. Berat atau ringannya keluhan berbeda-beda pada setiap wanita. Keluhan-keluhan tersebut mencapai puncaknya sebelum dan sesudah menopause, dan dengan meningkatnya usia, keluhan-keluhan tersebut makin jarang ditemukan (Marretih,2012).

Sensasi kecemasan sering dialami manusia dengan ditandai oleh rasa ketakutan, tidak menyenangkan serta sering kali disertai gejala otonomik seperti nyeri kepala, berkeringat, palpitasi, kekakuan pada dada dan gangguan lambung ringan (Kaplan, 2010).

Berbagai cara penanganan dan pencegahan pada keluhan yang timbul pada menopause seperti pengaturan makanan, olahraga yang cukup, pemberian terapi hormon pengganti dan pengelolaan diri akan memberikan warna baru bagi seorang wanita dalam menjalankan kehidupannya. Dewasa ini pengelolaan diri sangatlah penting dalam pencapaian proses penyembuhan. Bentuk pengelolaan diri ini dapat ditempuh dengan banyak cara seperti berdoa, meditasi kesehatan dan yoga, termasuk di dalamnya adalah dengan menggunakan metode hipnosis/hipnoterapi (Marretih,2012 :Sakiyan,2015).

Hipnoterapi adalah suatu teknik terapi yang menggunakan seni komunikasi dan seni sugesti yang dapat digunakan untuk mempengaruhi alam bawah sadar untuk bekerja sama dengan alam sadar manusia Hipnoterapi merupakan terapi yang dilakukan pada subjek dalam kondisi “hypnosis”. Hypnosis berarti tidurnya sistem syaraf yang memungkinkan seseorang mudah disugesti. Hipnoterapi sering digunakan untuk memodifikasi perilaku subjek, isi perasaan, sikap, kecemasan, sakit sehubungan stress, manajemen rasa sakit serta perkembangan pribadi (Aprillia, 2010).

Beberapa hasil penelitian tentang efektifitas hipnoterapi menunjukkan bahwa hipnoterapi mampu menurunkan derajat kecemasan pasien saat menjalani kemoterapi. Penelitian (Irianto,2014) Penelitian Harandi, (2004) menyimpulkan bahwa Hipnoterapi mampu menurunkan derajat nyeri dan kecemasan pada pasien luka bakar sehingga hipnoterapi dapat direkomendasikan sebagai metode pelengkap dalam fisioterapi luka bakar.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin mengetahui adakah perbedaan tingkat kecemasan pada wanita menopause sebelum dan sesudah hipnoterapi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: Adakah perbedaan tingkat kecemasan pada wanita menopause sebelum dan sesudah diberikan hipnoterapi?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan kecemasan pada wanita menopause sebelum dan sesudah hipnoterapi.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada wanita menopause sebelum hipnoterapi.
- b. Diketahui distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada wanita menopause sesudah hipnoterapi.
- c. Diketahui perbedaan tingkat kecemasan pada wanita menopause sebelum dan sesudah hipnoterapi.



D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pengembangan ilmu pengetahuan

Memberikan pemahaman tentang efek hipnoterapi terhadap penurunan kecemasan

2. Bagi Terapan

Meningkatkan pelayanan kepada lansia khususnya pada wanita menopause

3. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi adanya teknik hipnoterapi yang dapat digunakan untuk penatalaksanaan pada wanita menopause.

