

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perimenopause ialah masa perubahan antara premenopause dan postmenopause. Perimenopause diawali dengan menstruasi yang semrawut serta indikasinya antara usia 45 serta 55 tahun, sedangkan fase perimenopause mencakup premenopause (45-48 tahun), menopause (49-51 tahun) pascamenopause (52-55 tahun). Seluruh wanita yang menempuh fase ini terjadi reduksi hormon khusus yang berkaitan dengan reproduksi yakni hormon estrogen serta progesteron. Akibatnya timbul beragam keluhan yang kerap mengganggu keseharian bahkan kualitas hidup turun (Enterprise & Salim, 2015).

Perimenopause ialah bagian dari fase klimakterium. Klimakterium ialah masa transisi antara masa reproduksi serta senium. Klimakterium mencakup fase pramenopause, perimenopause, menopause serta postmenopause. Fase klimakterium adalah fase yang berlangsung sejak usia 40 tahun serta gejalanya berupa siklus yang berantakan dengan perdarahan haid yang lama, kadar darah haid yang relatif banyak, acapkali dibarengi disminorea. Pada sejumlah wanita ada keluhan vasomotorik, psikis serta gangguan neurvegetatif (Yulizawati & Yulika, 2022).

Transformasi fisik pada ibu perimenopause yakni kulit menipis, keriput, ada pigmentasi di kulit, kuku rapuh serta berwarna kuning, mulut kering serta lidah terbakar, mata kering, rambut menipis, vagina kering, tulang mudah keropos serta patah. Transformasi psikologis yang terjadi yakni merasa tua, tidak menarik lagi,

mudah tertekan serta ketakutan, lebih sensitif, emosional, takut tidak bisa melayani suami dengan baik. Wanita pada masa transisi ini secara emosional lebih labil, gelisah, *mood swing*, iritabilitas, ansietas serta depresi. Sekitar 70% wanita perimenopause mengeluhkan tentang vasomotorik, depresi, gangguan psikis beserta somatik lainnya. Sekitar 90% wanita merasa gampang tersinggung, takut, gelisah, serta mudah marah (Yazia & Hamdayani, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO) *syndrome premenopause* terjadi di banyak wanita di dunia, kisaran 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina serta 10% di Jepang serta Indonesia. Di Indonesia atau 240-250 juta wanita hampir 100% telah menghadapi menopause dengan gejala *premenopause syndrome*, yakni 64% libidonya turun, 82,2% haid berantakan, 69% terjadi depresi serta gangguan psikis, dan 17% sebagian tidak mengeluh sama sekali sebab haid mulai menghilang. Turunnya fungsi reproduksi memicu dampak yakni ketidaknyamanan menjalani hidup. Bagi sebagian wanita, premenopause memicu kecemasan (Yulizawati & Yulika, 2022).

Dari studi Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) yang dikumpulkn oleh *World Population Review* pada 2023, angka harapan hidup global untuk perempuan secara global tercatat yakni 76 tahun. Ada 2030, prediksi WHO ada 1,2 miliar wanita berusia di atas 50 tahun. Lonjakan ini berpeluang untuk terjadinya melonjaknya wanita yang menghadapi sindrom premenopause (Nainggolan & Iliwandi, 2023). Kemenkes Republik Indonesia menyampaikan bahwa pada 2020 total penduduk Indonesia sekitar 262,6 juta jiwa dengan total wanita dalam periode premenopause sekira 30,3 juta jiwa dengan rerata usia 49 tahun (Wardani *et al.*, 2019). Data yang di lansir dari Badan Pusat

Statistik Kabupaten Tangerang (2023) presentase jumlah penduduk wanita berusia 45-54 di Kabupaten Tangerang tahun 2022 mencapai 117.671 jiwa dan dalam rentang usia 50-54 tahun sebanyak 90.820 jiwa. Berdasarkan data yang diperoleh dari Kantor Desa Jatimulya, terdapat 87 orang wanita perimenopause.

Kecemasan di masa perimenopause dipicu oleh beragam faktor seperti mencemaskan penyakitnya, khawatir kehiduoan pasca pensiun, faktor ekonomi, resiko jatuh, pasangan hidup wafat, serta pandangan pada kematian (Adriana *et al.*, 2016). Jika kecemasan lamban penanganannya dapat memicu turunnya aktivitas fisik serta status fungsional, kurangnya persepsi diri terkait kesehatan, kepuasan dan kualitas hidup turun, naiknya pemakaian layanan kesehatan serta memerlukan dana yang besar. Maka penatalaksanaan kecemasan pada perimenopause mesti dilakukan demi kesehatan perimenopause terus optimal (Indrajaya, 2018).

Saat ini penanganan pada kecemasan bisa direduksi dengan obat anti cemas (*anxiolytic*) golongan (*benzodia zepine*) yakni diazepam, alprazolam, propranolol, amitriptilin dengan dosis 0,5 mg 3 kali/hari yang memberi efek sementara serta efek sampingnya beresiko adanya transformasi suasana hati serta ingatan, dan tidak disarankan dikonsumsi jangka panjang karena bisa memicu ketergantungan. Oleh karenanya, pemberian terapi nonfarmakologi amat disarankan saat mengatasi kecemasan tanpa memicu efek samping yang parah. Diantaranya dengan memakai aromaterapi lavender (Adriana *et al.*, 2016).

Menurut Adriana *et al.*, (2016) salah satu tanaman alternatif selaku pengobatan aromaterapi adalah lavender. Kerja aromaterapi lavender bekerja yakni menstimulus sel saraf penciuman serta mengontrol sistem kerja limbik dengan menaikkan perasaan

positif serta rileks. Linalool ialah zat aktif utama pada minyak lavender selaku rileksasi dengan kadar 30-60% dari total berat minyak. Penelitian Özkaraman *et al.*, (2018) pada 70 pasien kanker yang mengalami gangguan kecemasan dengan pengukuran *State-Trait Anxiety Inventory* menyatakan bahwa ada selisih tingkat kecemasan yang berarti pada kelompok intervensi antara pra dan pasca dibagikan aromaterapi lavender dengan nilai Sig. 0.001 sehingga pemberian aromaterapi lavender bisa sebagai opsi untuk membantu mereduksi kadar kecemasan.

Pada penelitian ini dilakukan studi pendahuluan dengan menerapkan teknik wawancara serta menggunakan lembar pengukuran HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) pada 87 wanita perimenopause yang tinggal di Desa Jatimulya, Kabupaten Tangerang, Banten. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total responden, 8 orang mengalami kecemasan berat dengan gejala seperti sulit tidur, gelisah, penurunan daya ingat, penglihatan kabur, kesulitan beristirahat dengan tenang, firasat buruk, dan cemas berlebihan. Selain itu, terdapat 10 orang yang mengalami kecemasan sedang dengan gejala seperti mudah lelah saat beraktivitas, penurunan daya ingat, kesulitan konsentrasi, dan mudah terkejut, serta 9 orang lainnya mengalami kecemasan ringan. Mayoritas wanita perimenopause yang menjadi responden mengungkapkan bahwa ketika mengalami kecemasan berlebihan, mereka cenderung untuk beristirahat dan mencoba untuk tidur. Selain itu, penggunaan aromaterapi lavender sebagai salah satu alternatif penanganan kecemasan pada wanita perimenopause masih belum banyak diketahui manfaatnya. Melihat kondisi ini penulis tertarik untuk memberikan terapi nonfarmakologi dengan aromaterapi lavender dimana metode yang digunakan tergolong sederhana dan efisien.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat Efektivitas Pemberian Aromaterapi terhadap Tingkat Kecemasan pada Perimenopause di Desa Jatimulya Kabupaten Tangerang Banten Tahun 2024?”.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Diketuainya Efektivitas Pemberian Aromaterapi terhadap Tingkat Kecemasan pada Perimenopause di Desa Jatimulya Kabupaten Tangerang Banten Tahun 2024.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Diketuainya rata-rata tingkat kecemasan sebelum diberikan aromaterapi lavender pada perimenopause di Desa Jatimulya Kabupaten Tangerang Banten Tahun 2024.
- 2) Diketuainya rata-rata tingkat kecemasan setelah diberikan aromaterapi lavender pada perimenopause di Desa Jatimulya Kabupaten Tangerang Banten Tahun 2024.
- 3) Diketuainya efektivitas pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada perimenopause di Desa Jatimulya Kabupaten Tangerang Banten Tahun 2024.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi instansi pendidikan

Diharapkan dapat digunakan untuk memperkaya bukti empiris mengenai efektivitas pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan.

1.4.2 Bagi Bidan dan tenaga kesehatan terkait

Diharapkan dapat memberikan informasi mengenai efektivitas pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan sebagai salah satu asuhan komplementer untuk perimenopause.

1.4.3 Bagi Peneliti

Diharapkan agar dapat digunakan sebagai salah satu referensi untuk penelitian selanjutnya.

