KESIAPAN WANITA *PREMENOPAUSE* MENGHADAPI *MENOPAUSE* DAN IMPLIKASI DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING
(Studi Deskriptif di Kenagarian Sungai Lansek Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung)

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)

Oleh
Wiwi Delfita
1204841

JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

KESIAPAN WANITA *PREMENOPAUSE* MENGHADAPI *MENOPAUSE* DAN IMPLIKASI DALAM IMBINGAN DAN KONSELING
(Studi Deskriptif di Kenagarian Sungai Lansek Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung)

Nama : **Wiwi Delfita**

NIM : **1204841/2012**

Jurusan : **Bimbingan dan Konseling**

Fakultas : **Ilmu Pendidikan**

Padang, Agustus 2016

Disetujui Oleh:

Pembimbing I,	**Pembimbing II,**
Prof. Dr. Neviyarni S., M.S.	**Dra. Khairani, M.Pd., Kons.**
NIP. 19551109 198103 2 003	**NIP. 19561013 198202 2 001**

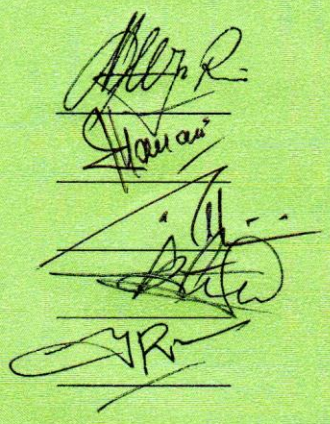
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang

Judul	: Kesiapan Wanita *Premenopause* Menghadapi *Menopause* dan Implikasi dalam Bimbingan dan Konseling (Studi Deskriptif di Kenagarian Sungai Lansek Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung)
Nama	: Wiwi Delfita
NIM/BP	: 1204841/2012
Jurusan	: Bimbingan dan Konseling
Fakultas	: Ilmu Pendidikan

Padang, Agustus 2016

Tim Penguji		Tanda Tangan
Ketua	: Prof. Dr. Neviyarni S., M.S.	
Sekretaris	: Dra. Khairani, M.Pd., Kons.	
Anggota	: Drs. Afrizal Sano, M.Pd. Kons.	
Anggota	: Drs. Erlamsyah, M.Pd., Kons.	
Anggota	: Drs. Yusri, M.Pd., Kons.	



Surat Pernyataan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Agustus 2016

Wiwi Delfita
1204841/2012

ABSTRAK

Wiwi Delfita. 2016. "Kesiapan Wanita *Premenopause* Menghadapi *Menopause* dan Implikasi dalam Bimbingan dan Konseling" *Skripsi*. Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Menopause merupakan proses berhentinya haid dan berhentinya kemampuan untuk menghasilkan keturunan pada wanita yang biasanya terjadi pada usia 50 tahun ke atas. Sebelum munculnya masa *menopause* terjadi proses perlambatan reproduksi yang mana periode ini disebut dengan periode *premenopause* yang terjadi mulai dari usia 40-49 tahun. Individu hendaknya siap menghadapi perubahan atau masa *menopause* tersebut. Kenyataan dilapangan masih ada wanita usia *premenopause*yang belum siap menghadapi masa *menopause* yakni, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan lima orang wanita *premenopause* di kenagarian Sungai Lansek tiga orang diantaranya belum siap menghadapi *menopause*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan: (1) kesiapan psikis wanita *premenopause* menghadapi *menopause* dan (2) kesiapan materil wanita *premenopause* menghadapi *menopause*.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskripsif dengan pendekatan kuantitatif. Popolasi dalam penelitian ini berjumlah 164 orang. Pengambilan sampel menggunakan rumus Taro Yamane dan dilanjutkan dengan teknik *Simple Random Sampling*. Sehingga, diperoleh sampel dalam penelitian ini sebanyak 117 orang. Instrumen yang digunakan adalah skala model Likert. Data dianalisis dengan teknik persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) kesiapan psikis wanita *premenopause* menghadapi *menopause* berada pada kategori cukup siap dan (2) kesiapan materil wanita *premenopause* menghadapi *menopause*juga berada pada kategori cukup siap.

Disarankan kepada wanita *premenopause* yang memiliki kesiapan menghadapi *menopause* pada kategori kurang siap dan cukup siap untuk meningkatkan kesiapannya, kemudian yang memiliki kesiapan pada kategori siap untuk mempertahankannya. Diharapkan juga kepada pemerintah setempat agar lebih memperhatikan dan memberikan kebijakan berupa perencanaan dan pelaksanaan program untuk pembinaan keluarga agar wanita *premenopause* mendapatkan pelayanan dari konselor luar sekolah agar memiliki kesiapan yang bagus menghadapi *menopause*.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Pujisyukurpenelitiucapkankepada Allah SWT, berkatrahmatdankarunia-Nya sehinggapenelitidapatmenyelesaikanhasilpenelitian inidenganjudul "**Kesiapan Wanita *Premenopause* Menghadapi *Menopause* dan Implikasi dalam Bimbingan dan Konseling (Studi Deskriptif di Kenagarian Sungai Lansek Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung)"**.

Dalammenyelesaikanlaporanini, penelititelahbanyakmendapatbantuandandoronganbaikmaterilmaupunmorildariberbagaipihak.Untukitu penelitidengansegalakerendahanhatimengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnyakepada :

1. Ibu Prof. Dr.Neviyarni S., M.S. dan Ibu Dra. Khairani, M.Pd., Kons. selakupembimbing I dan pembimbing II, yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini .
2. Bapak tim penguji, Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons., Drs. Yusri, M.Pd., Kons. dan Drs. Erlamsyah, M.Pd., Kons. yang senantiasa meluangkan waktu dan berkontribusi dalam penyempurnaan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Marjohan, M.Pd., Kons. dan Ibu Dr. Syahniar, M.Pd., Kons. selaku ketua dan sekretaris jurusan bimbingan dan konseling.
4. Bapak dan Ibu dosen jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan berbagai ilmu pengetahuan sehingga sangat membantu dalam penelitian skripsi ini.
5. Staf Tata Usaha jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah membantu peneliti dalam mengurus keperluan penyelesaian skripsi.
6. Bapak Wali Nagari Kenagarian Sungai Lansek Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung dan warga masyarakat Sungai Lansek yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian sehingga skripsi ini bisa terselesaikan.

7. Rekan-rekan mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling khususnya angkatan 2012 yang senantiasa memberikan motivasi dalam penyelesaian skripsi.
8. KeduaOrangtuatercintaArlisdanDelmidesserta seluruh anggota keluarga lainnya yang selalumemberikandukunganbaiksecaramorildanmateril untuk penyelesaian skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan untuk segala kebaikan hati dan bantuan yang telah diberikan kepadapeneliti dengan imbalan dan pahala yang berlipat ganda. Peneliti menyadaribahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Oleh sebab itu, penelitimengharapkan saran dan kritikan yang sifatnya membangun untuk perbaikan di masa yang akan datang.

Padang, Juli2016

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK ..... **i**

KATA PENGANTAR ..... **ii**

DAFTAR ISI ..... **iv**

DAFTAR TABEL ..... **v**

DAFTAR GAMBAR ..... **vi**

BAB I. PENDAHULUAN

A. LatarBelakang 1

B. IdentifikasiMasalah 6

C. BatasanMasalah 7

D. RumusanMasalah 7

E. Tujuan Penelitian 7

F. Asumsi 8

G. ManfaatPenelitian 8

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori 10

1. Kesiapan 10

a. PengertianKesiapan 10

b. Prinsip-Prinsip Kesiapan 10

c. Ciri-Ciri Kesiapan 13

2. *Menopause* 14

a. Pengertian*Menopause* 14

b. Tanda dan Gejala *Menopause* 17

c. Faktor yang Mempengaruhi *Menopause* 21

d. Perubahan/Dampak Negatif yang Terjadi pada Masa *Menopause* 25

3. Kesiapan Wanita *Premenopause* Menghadapi *Menopause* ... 26

4. Implikasi dalam Layanan BK 28
B. Kerangka Berpikir 32
BAB III.METODOLOGI PENELITIAN
A. JenisPenelitian 33
B. Populasi dan Sampel 34
C. Jenis Data dan Sumber Data 36
D. Definisi Operasional 37
E. Instrumen Penelitian 38
F. Teknik Pengumpulan Data 41
G. Teknik Analisis Data 42
BAB IV. HASIL PENELITIAN
A. Deskrpsi Hasil Penelitian 44
B. Pembahasan 50
C. Implikasi Kesiapan Wanita *Premenopause* Menghadapi *Menopause* dalam Layanan BK 54
D. Keterbatasan Penelitian 57
BAB V. PENUTUP
A. Kesimpulan 59
B. Saran 59
KEPUSTAKAAN 61
LAMPIRAN 64

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

1. Tabel 1. Populasi Penelitian 35
2. Tabel 2. Sampel Penelitian 36
3. Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen 38
4. Tabel 4. Alternatif Jawaban Instrumen 39
5. Tabel 5. Kategori Penskoran dan Persentase Hasil Penelitian 43
6. Tabel 6. Kesiapan Wanita *Premenopause* Menghadapi *Menopause* Dilihat dari Penerimaan Keadaan Diri 45
7. Tabel 7. Kesiapan Wanita *Premenopause* Menghadapi *Menopause* Dilihat dari Merespon Stimulus dengan Baik 45
8. Tabel 8. Kesiapan Wanita *Premenopause* Menghadapi *Menopause* Dilihat dari Dapat Mengontrol Emosi 46
9. Tabel 9. Kesiapan Wanita *Premenopause* Menghadapi *Menopause* Dilihat dari Berpikir Obyektif 47
10. Tabel 10. Kesiapan Wanita *Premenopause* Menghadapi *Menopause* Dilihat dari Pengetahuan 48
11. Tabel 11. Kesiapan Wanita *Premenopause* Menghadapi *Menopause* Dilihat dari Wawasan 48
12. Tabel 12. Rekapitulasi Kesiapan Wanita *Premenopause* Menghadapi *Menopause*..... 49

GAMBAR

Gambar **Halaman**

1. Gambar 1. Kerangka Berpikir 32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Halaman**

1. Surat Izin Penelitian 64
2. Pedoman Wawancara 67
3. Skrip Wawancara 68
4. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian 73
5. Instrumen Penelitian 74
6. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas 80
7. Tabel Tabulasi Instrumen Kesiapan Wanita *Premenopause* Menghadapi *Menopause* 94
8. Tabulasi Sub Variabel Instrumen Kesiapan Wanita *Premenopause* Menghadapi *Menopause* 96
9. Tabulasi Indikator Instrumen Kesiapan Wanita *Premenopause* Menghadapi *Menopause* 100

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap fase kehidupan yang dilalui oleh manusia selalu mengalami perubahan. Salah satunya yaitu pada masa dewasa tengah. Masa dewasa tengah berada dalam kisaran usia 40 sampai 65 tahun (Papalia, 2009:221). Dewasa tengah disebut juga dengan masa paruh baya. Masa dewasa tengah ini banyak dihadapkan pada berbagai perubahan-perubahan. Salah satu perubahan yang terjadi pada masa dewasa tengah adalah perubahan-perubahan fisik. Agar individu bisa menjalankan kehidupannya dengan baik, maka individu tersebut harus mampu menerima dan menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik yang terjadi (Yudrik Jahja, 2011:262-263). Adapun perubahan fisik yang terjadi seperti, fungsi sensorik dan psikomotor, perubahan struktural dan sistemik dan perubahan pada fungsi seksual dan reproduksi (Papalia, 2009:224). Dari berbagai macam perubahan fisik tersebut salah satunya adalah perubahan pada fungsi seksual dan reproduksi. Menurut Carole (2008:273) masa ini merupakan masa-masa kecemasan dalam hidup baik bagi laki-laki maupun perempuan karena dihadapkan pada berbagai masa penurunan. Penurunan yang terjadi masa ini salah satunya yaitu pada fungsi seksual. Pada wanita penurunan fungsi seksual yang akan membawanya pada masa *menopause*.

Menopause ditandai dengan berhentinya haid secara permanen. Menurut Papalia (2009:228) *menopause* merupakan berhentinya haid dan berhentinya kemampuan untuk menghasilkan keturunan pada wanita dan biasanya terjadi

sekitar usia 50 tahun. Jadi pada masa *menopause* sesorang sudah tidak bisa lagi untuk menghasilkan keturunan. Elida Prayitno (2006:53) juga mengartikan *menopause* sebagai berkurangnya aktivitas seksual pada wanita (berhentinya haid). Berarti masa *menopause* merupakan masa yang berpengaruh terhadap wanita, karena adanya perubahan dari masa produktif ke masa non produktif. Senada dengan pendapat sebelumnya Kartini Kartono (2007:53) juga mengemukakan bahwa *menopause* adalah berhenti secara defenitif menstruasi atau haid pada wanita. Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa *menopause* adalah masa berhentinya haid dan berkurangnya aktivitas seksual pada wanita sehingga tidak bisa lagi menghasilkan keturunan. Sebelum munculnya masa *menopause* maka pada wanita terjadilah perlambatan reproduksi. Periode ini disebut juga dengan periode *perimenopause* atau *premenopause*.

Perimenopause menurut Papalia (2009:228) adalah periode di mana perubahan yang terjadi secara fisologis pada wanita yang akan membawanya pada *menopause*. Hal ini biasanya terjadi 4 sampai 5 tahun sebelum *menopause*. senada dengan yang dikemukakan oleh Papalia (2009:228) *premenopause* terjadi tiga sampai lima tahun sebelum *menopause*. Selanjutnya Nina Siti Mulyani (2013:9) mengemukakan masa *premenopause* dimulai dari usia 40 tahun. Wanita yang mengalami fase *premenopause* mengalami kekacauan dalam menstruasi. Sehingga bermacam respon negatif yang ditampilkan pada saat mengalami *menopause*. Respon tersebut seperti mudah tersinggung, mudah marah, serta stres. Kesiapan individu dalam menghadapi

perubahan yang terjadi tersebut tentu berbeda-beda. Ada individu yang siap dan ada pula yang tidak siap dalam menghadapi perubahan tersebut. Jadi, kesiapan individu untuk menghadapi sesuatu itu sangat dibutuhkan.

Kesiapan *(readiness*) menurut Kamus Lengkap Psikologi (2009:419) adalah suatu keadaan siap sedia (siaga) untuk menanggapi atau bereaksi suatu hal yang merupakan tingkat perkembangan kematangan atau kedewasaan seseorang. Sedangkan Slameto (2010:113) mengemukakan bahwa kesiapan adalah keseluruhan kondisi seseorang yang membuatnya siap untuk memberi respons/jawaban di dalam cara tertentu terhadap suatu situasi. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kesiapan merupakan suatu keadaan atau kondisi siap seseorang terhadap situasi tertentu. Dalam hal ini adalah kesiapan wanita *premenopause*. Agar tidak terjadi permasalahan psikologis pada saat wanita mengalami *menopause* sebagai akibat dari putus haid tersebut di sanalah peran konselor untuk membantu.

Konselor memberikan bantuan tanpa syarat apapun dan tidak memandang usia, suku dan jenis kelamin. Semua harus dilayani oleh konselor dengan pelayanan bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling merupakan upaya pemberian bantuan oleh seorang yang ahli (konselor) untuk mengentaskan suatu permasalahan. Konseling menurut Prayitno dan Erman Amti (2006:131) adalah proses pemberian bantuan pada individu yang muaranya adalah terentaskannya masalah individu tersebut. Sehingga dengan adanya pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor seseorang yang mengalami kehidupan efektif sehari-hari terganggu (KES-T) akan berubah

kepada keadaan yang kehidupan efektif sehari-hari (KES). Upaya pemberian bantuan tersebut dapat diberikan baik secara individual maupun kelompok yang nantinya disesuaikan dengan kebutuhan yang ada. Pemberian bantuan tersebut dapat diwujudkan dengan layanan yang ada dalam konseling. Apakah itu dalam bentuk konseling perorangan, layanan informasi yang akan diberikan maupun bimbingan kelompok untuk mengentaskan permasalahan tersebut.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada tanggal 11 bulan Oktober tahun 2015 dengan lima orang warga masyarakat Kenagarian Sungai Lansek Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung dengan wanita usia *premenopause*, tiga orang di antaranya belum siap menghadapi masa *menopause*. Mereka berpikiran ketika mengalami *menopause* mereka takut tidak bergairah lagi terhadap seks, takut tidak bisa mencapai kepuasan seksual, takut tidak bisa lagi memberikan kepuasan seksual pada pasangan, takut apabila bentuk tubuh tidak sebagus sebelumnya, cemas apabila kulit mengalami penuaan (keriput), serta takut apabila tidak menarik di mata pasangan (suami). Sehingga mereka cemas dan ketakutan apabila nantinya pasangannya akan mencari pasangan yang lebih mudah. Kemudian, ada juga diantara beberapa wanita tersebut yang kurang mengetahui tentang *menopause*. Didukung oleh hasil penelitian Missi Aslim (2013) bahwa sekitar 76,4% dari responden belum siap menghadapi *menopause*. Penelitian Siti Sahra Rahman (2014) juga mengungkapkan sekitar 72,4% pengetahuan ibu *premenopuase* tentang *menopause* dikategorikan kurang dan sebagian besar

dikategorikan tidak siap menghadapi *menopause* dengan persentase 55,2%. Kemudian, berdasarkan penelitian Nurul Hidayah (2014) didapatkan hasil bahwa sebanyak 57% wanita *premenopause* mempunyai sikap negatif terhadap perubahan fisiologis pada masa *menopause*. Penelitian Nurma Jiati (2014) terhadap wanita *premenopause* mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan kesiapan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol setelah diberikan penyuluhan tentang *menopause* yaitu semua kelompok eksperimen siap menghadapi *menopuase* dengan persentase 100% sedangkan pada kelompok kontrol kurang siap menghadapi *menopause* dengan persentase sebanyak 54,3%. Selanjutnya, berdasarkan penelitian Yeni Dwi Librawati (dalam Mega Mitra, 2015:4) ditemukan bahwa secara psikis, wanita yang sudah mengalami *menopause* merasa sangat stress dan depresi dengan kondisi yang dialami akibat dari putus haid. Selanjutnya, Pittsburg (dalam Intan, 2013) mengemukakan sekitar 80,9% wanita di dunia belum mengetahui tentang *menopause* dan sebagian besar dari mereka merespon bermacam-macam masa ini, yaitu mengalami kecemasan, depresi, stress, dan mudah marah. Berdasarkan reaksi yang bermacam-macam ditampilkan oleh wanita *menopause* akibat dari putus haid tersebut terlihat bahwa kurang atau tidak siapnya seseorang dalam menghadapi masa tersebut. Respon tersebut terlihat bahwa masih banyaknya wanita yang belum memiliki kesiapan dalam menghadapi masa *menopause.*

Berdasarkan fenomena tersebut dan gejala-gejala yang ditampilkan oleh wanita *menopause* seperti cemas, depresi, stress, mudah marah dan sebagainya

sebagai akibat dari putus haid terlihat bahwa para wanita yang sudah mengalami *menopause* sebelumnya belum siap untuk menghadapi masa *menopause* tersebut serta wanita *premenopause* masih banyak yang belum siap menghadapi *menopause*. Untuk itu penulis tertarik untuk meneliti tentang "Kesiapan Wanita *Premenopause* Menghadapi *Menopause* dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan fenomena dan latar belakang yang telah dikemukakan sebelumnya, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. masih ada wanita *premenopause* yang merasa takut apabila tidak bergairah lagi terhadap seks saat mereka mengalami *menopause*
2. masih ada wanita *premenopause* yang bersikap negatif terhadap perubahan fisiologis pada masa *menopause*
3. masih ada wanita *premenopause* yang beranggapan saat *menopause* mereka takut tidak bisa mencapai kepuasan seksual saat melakukan hubungan seksual
4. masih ada wanita *premenopause* takut tidak bisa lagi memberikan kepuasan seksual pada pasangan
5. masih ada wanita *premenopause* yang takut apabila bentuk tubuh tidak sebagus sebelumnya
6. masih ada wanita *premenopause* yang merasa cemas apabila kulit mengalami penuaan (keriput)
7. masih ada wanita premenopause yang belum mengetahui *menopause*

8. masih ada wanita *premenopause* yang merasa takut apabila tidak menarik di mata pasangan (suami).

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. kesiapan psikis wanita *premenopause*
2. kesiapan materil wanita *premenopause*.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "kesiapan wanita *premenopause* menghadapi *menopause* dan implikasi dalam bimbingan dan konseling".

E. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran kesiapan psikis wanita *premenopause* menghadapi *menopause*?
2. Bagaimana gambaran kesiapan materil wanita *premenopause* menghadapi *menopause*?

F. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tentang:

1. kesiapan psikis wanita *premenopause* menghadapi *menopause*
2. kesiapan materil wanita *premenopause* menghadapi *menopause*.

G. Asumsi

Adapun asumsi dalam penelitian ini antara lain.

1. Setiap wanita yang berada pada usia dewasa tengah pasti akan mengalami *menopause*.
2. Setiap individu (wanita) harus siap menghadapi *menopause*.

H. Manfaat Penelitian

Penelitian ini akan bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Teoritis

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan terhadap pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling terkait tentang kesiapan wanita menghadapi *menopause*.

2. Manfaat Praktis
   a. Bagi Kementrian Sosial, sebagai bahan masukan untuk mengevaluasi dan merancang program untuk pembinaan keluarga sehingga siap untuk menghadapi *menopause*.
   b. Bagi peneliti, diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan penulis tentang kesiapan wanita *premenopause* menghadapi *menopause*.
   c. Bagi jurusan Bimbingan dan Konseling, diharapkan penelitian ini dapat berguna untuk menambah kepustakaan Bimbingan dan Konseling tentang kesiapan wanita dalam menghadapi masa *menopause*.
   d. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai dasar, bahan masukan dan pertimbangan untuk penelitian

selanjutnya yang lebih luas seperti halnya dikaitkan dengan variabel lainnya.

BAB II
KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Kesiapan

a. Pengertian Kesiapan

Kesiapan (*readiness*) menurut Kamus Lengkap Psikologi (2009:419) adalah suatu keadaan siap sedia (siaga) untuk menanggapi atau bereaksi suatu hal yang merupakan tingkat perkembangan kematangan atau kedewasaan seseorang. Berarti dalam hal ini kesiapan menyangkut kematangan seseorang untuk siap menanggapi suatu kondisi tertentu. Senada dengan itu Slameto (2010:113) mengemukakan bahwa kesiapan adalah keseluruhan kondisi seseorang yang membuatnya siap untuk memberi respons/jawaban di dalam cara tertentu terhadap suatu situasi.

Selanjutnya Dalyono (2012:166) mengemukakan ada orang yang mengartikan *readiness* sebagai kesiapan atau kesediaan seseorang untuk berbuat sesuatu. Jadi kesiapan (*readiness*) merupakan suatu kesediaan seseorang terhadap sesuatu yang akan dibuatnya. Kemudian menurut Sumadi Suryabrata (2012:251) *readiness* merupakan persiapan untuk bertindak. Kemudian, Merriam & Webster (dalam J. Walinga, 2008:2) menjelaskan bahwa, *"Readiness can be defined as prepared mentally and physically for an experience or action and at the same time as preparation of a gun for immediate aim and at the same time as preparation of a gun for immediate aim*

and firing". Kesiapan dapat didefinisikan sebagai siap mental dan fisik serta pengalaman untuk melakukan tindakan dan sebagai senjata persiapan yang berguna untuk menembak tujuan.

Lain halnya dengan Andi Mappiare (2006:272) yang mengartikan kesiapan adalah sebagai kesiapan fisik, fisologis dan psikologis subjek untuk bereaksi atau merespon. Senada dengan hal itu, Goldfeld E. Farrar & Moore (2007:16) menyatakan, "*Readiness is an aotcome out the resources (including knowledge and skill), attitudes (inclunding priorities) and ralathionship of a community*". Artinya, kesiapan merupakan hasil dari sumber daya (termasuk pengetahuan dan keterampilan), sikap (termasuk prioritas) dan hubungan sesama kelompok. Kesiapan dalam hal ini berkaitan dengan bagaimana kesediaan seseorang *premenopause* dalam mengahadapi *menopause*.

Jadi dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kesiapan dalam hal ini adalah bagaimana kematangan, kesediaan seseorang untuk siap menghadapi suatu kondisi (*menopause*) baik secara psikis maupun materil.

b. Prinsip-Prinsip Kesiapan

Perkembangan kesiapan terjadi dengan mengikuti prinsip-prinsip tertentu. Ada beberapa prinsip kesiapan menurut Slameto (2010:59) yaitu:

1) semua aspek perkembangan berinteraksi (saling mempengaruhi)
2) kematangan jasmani dan rohani adalah perlu untuk memperoleh manfaat dari pengalaman
3) pengalaman-pengalaman mempunyai pengaruh yang positif terhadap kesiapan
4) kesiapan dasar untuk kegiatan tertentu terbentuk dalam periode tertentu selama masa pembentukan dalam masa perkembangan.

Selanjutnya, Wasty Soemanto (2012:192) mengatakan prinsip-prinsip bagi perkembangan *readiness* adalah sebagai berikut.

1) Semua aspek pertumbuhan berinteraksi dan bersama membentuk *readiness.*
2) Pengalaman seseorang ikut mempengaruhi pertumbuhan fisiologi individu.
3) Pengalaman mempunyai efek kumulatif dalam perkembangan fungsi-fungsi kepribadian individu, baik yang jasmaniah maupun yang rohaniah.
4) Apabila *readiness* untuk melaksanakan kegiatan tertentu terbentuk pada diri seseorang, maka saat-saat tertentu dalam kehidupan seseorang merupakan masa formatif bagi perkembangan pribadinya.

Lebih lanjut, Slameto (2010:113) juga mengemukakan beberapa aspek yang dapat mempengaruhi kondisi kesiapan individu, yaitu:

1) kondisi fisik, mental dan emosional
2) kebutuhan, motif dan tujuan
3) keterampilan dan pengetahuan

Berdasarkan hal tersebut dapat dipahami, bahwa sesuatu yang terjadi sebelumnya akan mempunyai arti penting bagi seseorang untuk

melanjutkan aktivitasnya dimasa sekarang. Dengan kata lain, kesiapan seseorang dimasa yang akan datang juga dipengaruhi oleh kejadian pada saat sekarang.

c. Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan

Siap tidaknya seseorang dalam menghadapi sesuatu, tentu akan dipengaruhi oleh oleh beberapa faktor. Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi kesiapan individu dalam menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi dalam dirinya menurut Syaiful Bahri Djamarah (2002:35) adalah sebagai berikut.

1) Kesiapan fisik yakni selalu berusaha menjaga kesehatan tubuh agar selalu sehat, bugar dan fit (terhindar dari gangguan sakit, lesu, mengantuk, dan sebagainya)
2) Kesiapan psikis yakni berusaha menjaga susana hati dan/atau emosi agar merasa senang, tenang dan tidak stress, sehingga ada hasrat untuk belajar, dapat berkonsentrasi, dan ada motivasi intrinsik.
3) Kesiapan materil yakni adanya bahan yang bisa dipelajari atau dikerjakan berupa buku bacaan, catatan, soal-soal dll, sebagai latihan dan menambah wawasan, sehingga dapat membantu kesiapan untuk menghadapi sesuatu.

Dapat disimpulkan bahwa kesiapan individu untuk menghadapi suatu perubahan pada dirinya dipengaruhi oleh kesiapan fisik, kesiapan psikis, dan materil yang di dalamnya termasuk pengetahuan dan wawasan.

2. Menopause

a. Pengertian *Menopause*

Masalah reproduksi terjadi ketika seseorang mengalami kehilangan masa suburnya. Perubahan ini terjadi dari masa produktif ke non produktif. Masa ini disebut juga dengan masa *menopause*. *Menopause* biasanya terjadi sekitar usia 50 tahun. Nina Siti Mulyani (2013:4) juga mengemukakan bahwa *menopause* terjadi pada usia 50 tahun. Menurut Yudrik Jahja (2002:270) pada umumnya wanita mengalami *menopause* pada usia 49 tahun. Sedangkan Santrock (2002:35) mengemukakan bahwa *menopause* terjadi pada usia tengah baya, biasanya pada usia akhir 40 atau 50 tahun, ketika berhentinya periode haid pada perempuan. *Menopause* dapat juga diartikan sebagai haid terakhir. Senada dengan itu, Papalia (2009:228) *menopause* merupakan berhentinya haid dan berhentinya kemampuan untuk menghasilkan keturunan pada wanita dan biasanya terjadi sekitar usia 50 tahun. Selanjutnya, *menopause* menurut Kumalaningsih (2008:67) adalah fase mulai berakhirnya kegiatan biologis. *Menopause* juga diartikan sebagai berhentinya haid selama 12 bulan berturut-turut. Jadi ketika seseorang (wanita) telah mengalami putus haid, maka kegiatan reproduksi akan menurun sehingga susah atau tidak bisa lagi untuk menghasilkan keturunan.

Masalah reproduksi tersebut sebenarnya tidak hanya dialami oleh wanita saja namun pada laki-laki juga mengalami masalah penurunan

reproduksi tersebut. Hanya saja wanita lebih cepat mengalami masalah penurunan reproduksi dibandingkan laki-laki. Apabila wanita mengalami masalah penurunan reproduksi sekitar usia 50 tahun namun laki-laki lebih lambat dibandingkan wanita dan juga berangsur-angsur. Sebelum memasuki masa *menopause* terjadi perlambatan reproduksi pada wanita. Masa ini disebut juga dengan periode *premenopause*.

Pada masa dewasa tengah, masa p*remenopause* berlangsung sekitar usia 40 sampai 49 tahun yang mana akan terjadi penurunan fungsi reproduksi dan seksual pada kaum wanita. Pada masa ini siklus datangnya haid akan terjadi ketidaksinambungan. Masa ini disebut juga dengan *premenopause* atau masa sebelum berhenti haid. *Premenopause* menurut Papalia (2009:228) adalah periode di mana perubahan yang terjadi secara fisologis pada wanita yang akan membawanya pada *menopause*. Masa *premenopause* dimulai pada usia 40 tahun (Nina Siti Mulyani, 2013:9). Pada saat *premenopause* timbullah gejala seperti siklus menstruasi menjadi tidak teratur, perdarahan menstruasi memanjang, adanya rasa nyeri saat menstruasi, rasa panas di wajah, mudah capek, berkeringat di malam hari, dan lain sebagainya. Atikah Proverawati (2010:33-37) mengemukakan beberapa gejala yang muncul saat *premenopause* adalah:

1) gangguan vasomotor

   Gangguan vasomotor ini terjadi beberapa bulan sebelum dan sesudah berhentinya haid. Gangguan vasomotor ini berupa *hot*

flush (perasaan panas dari dada hingga wajah), wajah dan leher menjadi berkeringat dan kulit dada menjadi kemerahan serta lengan juga terasa panas.

2) *night sweat* (keringatan di malam hari)

Gejala yang kedua yaitu keringatan di malam hari yakni berupa keringat dingin dan gemetaran yang biasanya terjadi selama 30 detik sampai dengan 5 menit.

3) *dryness vaginal* (kekeringan pada vagina)

Kekeringan pada vagina ini disebabkan sebagai akibat dari perubahan bahan esterogen. Sehingga membuat vagina menjadi inveksi.

4) penurunan daya ingat dan mudah tersinggung

5) insomnia (susah tidur)

Insomnia (susah tidur) juga dapat dikarenakan oleh rasa *hot flueshes*.

6) depresi (rasa cemas)

7) fatigue (mudah lelah)

Rasa lelah sering muncul pada wanita *premenopaus*e karena terjadi perubahan hormonal pada wanita.

8) ketidakteraturan siklus haid

Pada umumnya wanita *premenopause* akan mengalami *menopause* merasakan gejala-gejala yang demikian.

b. Tanda dan Gejala *Menopause*

Pada masa *menopause* wanita akan mengalami perubahan-perubahan. Perubahan tersebut ditandai dengan tanda-tanda sebagai berikut.

1) Perubahan pola menstruasi (perdarahan)

Perubahan pola menstruasi dikenal juga dengan gejala peralihan dan terlihat beberapa kali dalam rentang satu beberapa bulan dan terlihat pada permulaan masa *menopause* (Nina Siti Mulyani, 2013:16). Kemudian perubahan pola menstruasi ini juga ditandai dengan ketidak lancaran atau tidak teraturnya menstruasi dan haid yang keluar banyak sekali ataupun sangat sedikit (Kartini Kartono, 2007:318). Setelah terjadinya ketidak lancaran menstruasi tersebut dan pada akhirnya haid akan berhenti sama sekali (menstruasi berhenti). Sehingga sistem reproduksi akan mengalami penurunan dan berhenti (Yudrik Jahja, 2011:271).

2) Perubahan berat badan

Ciri-ciri fisik lainnya dari sindrom *menopause* ditandai dengan bertambahnya berat badan (Yudrik Jahja, 2011:271). Hal ini disebabkan karena berkurangnya kemampuan tubuh untuk membakar energi akibat menurunnya efektivitas proses dinamika fisik (Nina Siti Mulyani, 2013:25). Keadaan yang demikianlah yang dapat menyebabkan pertambahan berat badan saat usia *menopause*.

3) Berkeringat tiada hentinya

Masa *menopause* juga ditandai dengan keluarnya keringat yang tiada hentinya (Kartini Kartono, 2007:318). Biasanya hal ini dirasakan oleh wanita tersebut pada malam hari. Keluarnya keringat di malam hari disebabkan oleh *hot fluesh* dan mungkin hanya terasa seolah-olah suhu meningkat secara tiba-tiba sehingga menyebabkan kemerahan disertai keringat yang mengucur diseluruh tubuh dan juga menyebabkan terjadinya insomnia atau susah tidur (Nina Siti Mulyani, 2013:17).

4) Ketidaknyamanan fisik

Ketidaknyamanan fisik juga merupakan salah satu tanda dan gejala *menopause*. Ketidak nyamanan fisik yang dialami pada masa *menopause* ini antara lain rasa tegang dan linu yang tiba-tiba disekujur tubuh, pening, kelelahan, gelisah, resah berdebar-debar, jengkel, dan cepat marah (Yudrik Jahja, 2011:272). Hal ini terjadi karena perubahan hormonal yaitu penurunan kadar hormon estrogen yang mana tubuh akan berusaha beradaptasi dengan kadar estrogen yang baru (Nina Siti Mulyani, 2013:24). Sehingga juga berdampak terhadap perubahan kepribadian pada wanita *menopause* akibat dari suasana hati yang selalu berubah-ubah. Selain itu, juga terjadi gangguan syaraf (penurunan daya ingat) (Kartini Kartono, 2007:318). Ketidaknyamanan fisik lainnya yang dirasakan menurut Nina Siti Mulyani (2013:21-23) yaitu

menurunnya proses metabolisme dalam tubuh yang berakibat pada terjadinya sembelit dan gejala gangguan sistem perkemihan sehingga sulit untuk menahan buang air kecil serta perubahan pada mulut juga terjadi seperti gangguan gusi dan gigi yang mudah tanggal serta menurunnya (kurang peka) kemampuan untuk mengecap.

5) Gangguan vasomotoris

Kartini Kartono (2007:318) mengemukakan salah satu perubahan yang terjadi saat *menopause* yaitu munculnya gangguan vasomotoris. Selanjutnya, menurut Nina Siti Mulyani (2013:20) pada masa *menopause* aktivitas untuk melakukan pekerjaan akan berkurang karena wanita *menopause* akan mudah merasakan lelah sehingga tidak sanggup untuk melakukan pekerjaan yang terlalu berat.

6) Gangguan psikis dan emosi

Nina Siti Mulyani (2013:23) mengemukakan beberapa wanita *menopause* akan mengalami rasa gelisah, mudah tersinggung, tegang, cemas, perasaan tertekan, malas, sedih, merasa tidak berdaya, mudah menangis, mudah lupa, dan emosi yang meluap. Hal ini dikarenakan adanya penurunan hormon estrogen dan progesteron, yang mana hormon tersebut yang mengatur fungsi memori, daya persepsi dan suasana hati. Jadi apabila terjadi

penurunan pada hormon tersebut, maka terjadi pula gangguan pada psikis dan emosi.

7) Penurunan libido

Hal yang terjadi pada wanita *menopause* yaitu berkurangnya keinginan untuk melakukan hubungan seksual. Hal ini juga bisa disebabkan oleh adanya perubahan pada vagina (Nina Siti Mulyani, 2013:23).

8) Perubahan kulit

Perubahan kulit yang terjadi pada wanita *menopause* meliputi kulit kering, banyak berkeringat, pengerutan, perubahan fungsi pelindung, penipisan, dan penurunan penyembuhan luka (Nina Siti Mulyani, 2013:25).

9) Penampilan kewanitaan menurun

Ciri lain dari sindrom *menopause* menurut Yudrik Jahja (2011:271) yaitu menurunnya penampilan kewanitaan yang ditandai oleh seks sekunder kewanitaan menjadi kurang kelihatan, bulu di wajah bertambah kasar, suara menjadi mendalam, lekuk tubuh menjadi rata, payudarah tidak kencang, dan bulu pada kemaluan dan aksial menjadi lebih tipis.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Menopause*

Cepat atau lambatnya seseorang mengalami *menopause* juga dipengaruhi oleh beberapa faktor. Kapan seseorang itu mengalami *menopause* dipengaruhi oleh faktor-faktor berikut ini yaitu, (1) usia haid pertama kali, (2) jumlah anak, (3) usia melahirkan, (4) faktor psikis, (5) wanita dan *histerektomi*, (6) pemakaian kontrasepsi, (7) merokok, (10) sosial ekonomi, (10) budaya dan lingkungan, dan (11) status gizi.

1) Usia haid pertama kali (*menarche*)

Nina Siti Mulyani (2012:35) juga mengemukakan bahwa usia haid pertama kali juga mempengaruhi usia *menopause* seseorang. Senada dengan itu, (Intan Kumalsari dan Iwan Andhyantoro, 2012:36) mengemukakan semakin muda seseorang mengalami menstruasi pertama kalinya, maka akan semakin tua atau lama seseorang tersebut untuk memasuki atau mengalami *menopause*.

2) Jumlah anak

Intan Kumalasari dan Iwan Andhyantoro (2012:36) mengemukakan dalam beberapa penelitian ditemukan bahwa semakin sering seorang wanita itu melahirkan maka semakin tua atau lama wanita tersebut memasuki masa *menopause*.

3) Usia melahirkan

Usia melahirkan menurut Intan Kumalsari dan Iwan Andhyantoro (2012:36) dapat mempengaruhi cepat atau lambatnya

seseorang mengalami *menopause*. Wanita yang masih melahirkan di atas usia 40 tahun akan mengalami usia *menopause* yang lebih tua atau lebih lama. Hal ini disebabkan karena kehamilan dan persalinan akan memperlambat sistem kerja organ reproduksi (Nina Siti Mulyani, 2012:35).

4) Faktor psikis

Keadaan psikis seorang wanita akan mempengaruhi terjadinya *menopause*. Keadaan seorang wanita yang tidak menikah dan bekerja akan mempengaruhi perkembangan psikis seorang wanita dan mereka akan mengalami *menopause* lebih cepat dibandingkan wanita yang menikah dan tidak bekerja (Nina Siti Mulyani, 2012:34).

5) Wanita dan *histerektomi*

Menopause juga dapat terjadi pada wanita yang mengalami pengangkatan rahim (*histerektomi*, misalnya sebagai akibat adanya tumor di uterus) dan mereka akan mengalami *menopause* di usia yang lebih muda (Intan Kumalasari dan Iwan Andhyantoro, 2012:36).

6) Pemakaian kontrasepsi

Pemakaian kontrasepsi dapat memperlambat seseorang mengalami *menopause* (Intan Kumalasari dan Iwan Andhyantoro, 2012:36). Senada dengan itu Nina Siti Mulyani (2012:36) juga mengemukakan bahwa pemakaian kontrasepsi dapat

memperlambat seseorang untuk mengalami *menopause*. Kontrasepsi dalam hal ini yaitu kontrasepsi hormonal. Hal ini dikarenakan cara kerja kontrasepsi yang menekan kerja ovarium atau indung telur. Pada wanita yang menggunakan kontrasepsi hormonal akan lebih lama atau tua memasuki masa *menopause*.

7) Merokok

Seseorang wanita yang merokok akan lebih cepat mengalami masa *menopause* dibandingkan wanita yang tidak merokok. Merokok mempengaruhi cara tubuh memproduksi atau membuang hormon estrogen. Beberapa studi juga menunjukkan bahwa wanita perokok akan mengalami masa *menopause* pada usia yang lebih muda yaitu 43 hingga 50 tahun (Nina Siti Mulyani, 2012:35).

8) Sosial ekonomi

Keadaan sosial ekonomi seseorang akan mempengaruhi faktor fisik, kesehatan dan pendidikan. Bila faktor tersebut cukup baik, akan mempengaruhi beban fisiologis. Kesehatan akan faktor klimakterium sebagai faktor fisiologis (Intan Kumalasari dan Iwan Andhyantoro, 2012:36). Sehingga mempengaruhi cepat atau lambatnya seseorang mengalami *menopause*.

9) Budaya dan lingkungan

Pengaruh budaya dan lingkungan sudah dibuktikan sangat mempengaruhi wanita untuk dapat atau tidak dapat menyesuaikan diri dengan fase klimakterium dini (Nina Siti Mulyani, 2013:36).

Selain dari beberapa faktor yang dikemukan sebelumnya, juga terdapat faktor lainnya yang mempengaruhi kapan seseorang mengalami *menopause* seperti cemas, diabetes, stress, dan status gizi (Nina Siti Mulyani, 2013:36-37) yang dapat dijelaskan seperti berikut.

1) Cemas

Kecemasan yang dialami seseorang sangat menentukan waktu kecepatan atau keterlambatan masa-masa *menopause*. Apabila seorang wanita lebih sering merasakan cemas dalam kehidupannya, maka wanita tersebut akan mengalami *menopause* lebih dini pula. Sebaliknya, jika seorang wanita yang lebih santai dan rileks dalam menjalani hidup biasanya masa-masa *menopause*nya akan lebih lambat.

2) Diabetes

Penyakit diabetes akan mempercepat seseorang untuk mengalami *menopause*. Antibodi yang terbentuk akan menyerang FSH.

3) Stres

Stres juga merupakan salah satu faktor yang menentukan cepat atau lambatnya seseorang mengalami *menopause*. Jika seseorang sering merasa stres maka akan mempercepat terjadinya masa *menopause*. Begitu juga sebaliknya,orang jarang merasakan stress akan lebih lama atau tua mengalami *menopause*.

4) Status gizi

Faktor yang mempengaruhi *menopause* lebih awal biasanya dikarenakan mengkonsumsi makanan yang sembarangan.

d. Perubahan/Dampak Negatif yang Terjadi pada Masa *Menopause*

Ketika seseorang telah mengalami *menopause*, maka banyak perubahan yang dirasakan oleh seseorang. Perubahan yang dirasakan itu dapat dirasakan baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang.

1) Jangka pendek

a) Perubahan fisik

Perubahan fisik yang terjadi pada wanita yang mengalami *menopause* dapat berupa perasaan panas (*hot fluesh*), kelainan kulit, gigi, rambut, dan keluhan sendi dan tulang serta kekeringan pada vagina (Intan Kumalasari & Iwan Andhyantoro, 2012:37).

b) Perubahan psikologis

Menurut Anna & Bebie (dalam Mega Mitra, 2015) gejala psikologis yang dirasakan oleh wanita *menopause* adalah mood yang berubah-ubah, cemas, iritabilitas (sensitif), emosi yang labil, merasa tidak berdaya, merasa tidak berharga, dan gangguan danya ingat.

2) Jangka panjang

Dampak yang dirasakan dalam jangka panjang yaitu osteoporosis, penyakit jantung coroner, dan kepikunan (Intan Kumalasari & Andhyantoro, 2012:37).

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa apabila seseorang telah mengalami *menopause* maka banyak perubahan yang dirasakan. Perubahan yang dirasakan itu dapat terjadi secara fisik maupun secara psikologis. Secara fisik, wanita *menopause* akan merasakan perasaan panas, kelainan pada kulit, gigi, dan kekeringan pada vagina. Sedangkan secara psikologis, adanya perasaan cemas, merasa tidak berharga, emosi yang labil serta sensitif.

3. Kesiapan Wanita *Premenopause* Menghadapi *Menopause*

Rata-rata usia *menopause* di Indonesia yakni pada usia 50 tahun (Nina Siti Mulyani, 2013:4). Sedangkan usia *premenopause* dimulai dari usia 40 tahun (Nina Siti Mulyani, 2013:9). Saat usia *menopause* seseorang akan mengalami penurunan berbagai fungsi tubuh yang akan berdampak pada ketidaknyamanan dalam menjalankan aktivitas kehidupannya. Setiap terjadinya berbagai penurunan fungsi tubuh, setiap individu menanggapi hal tersebut dengan berbagai reaksi yang dimunculkan. Ada yang bisa menerima dengan baik, ada pula yang tidak bisa menerima perubahan yang dialami. Individu yang tidak bisa menerima perubahan tersebut berarti individu tersebut mengalami permasalahan dalam mencapai tugas perkembangannya di usia dewasa pertengahan. Hal ini merujuk pada

pendapat Yudrik Jahja (2011:262) tentang tugas perkembangan dewasa pertengahan berkaitan dengan perubahan fisik, yakni orang dewasa pertengahan harus memiliki kemauan untuk mau melakukan penerimaan dan penyesuaian dari berbagai perubahan fisik. Untuk itu perlu bagi seorang individu untuk bisa menerima berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya. Kehidupan yang dijalani seseorang dimasa sekarang akan mempengaruhi kehidupan untuk selanjutnya. Dalam hal ini perlunya kesiapan bagi wanita *premenopause* dalam menghadapi *menopause*.

Kesiapan yang dimaksudkan dalam hal ini berkaitan dengan:

a. kesiapan psikis

Kesiapan psikis yakni berusaha menjaga susana hati dan/atau emosi agar merasa senang, tenang dan tidak stress. Selain itu, yang termasuk ke dalam kesiapan psikis yaitu kematangan emosi. Beberapa tanda kematangan emosi menurut Bimo Walgito (2000:45) adalah sebagai berikut.

1) Bahwa orang yang telah matang emosinya dapat menerima baik keadaan dirinya maupun keadaan orang lain seperti apa adanya, sesuai dengan keadaan obyektifnya.
2) Orang yang telah matang emosinya pada umumnya tidak bersifat impulsif. Ia akan merespons stimulus dengan cara berpikir baik, dapat mengatur pikirannya, untuk memberikan tanggapan terhadap stimulus yang mengenainya.
3) Orang yang telah matang emosinya akan dapat mengontrol emosinya dengan secara baik, dapat mengontrol ekspresi emosinya. Walaupun seseorang dalam keadaan marah, tetapi kemarahan itu tidak ditampakkan keluar, dapat mengatur kapan kemarahan itu perlu dimanifestasikan.
4) Karena orang yang telah matang emosinya dapat berpikir secara obyektif, maka orang yang telah matang emosinya akan bersifat sabar, penuh pengertian dan pada umumnya cukup mempunyai toleransi yang baik.

5) Orang yang telah matang emosinya akan mempunyai tanggung jawab yang baik, dapat berdiri sendiri, tidak mudah mengalami frustasi dan akan menghadapi masalah dengan penuh pengertian.

b. kesiapan materil

Kesiapan materil dalam hal ini berupa bahan yang dipelajari untuk menambah wawasan dan pengetahuan. Pengetahuan menurut Notoatmodjo (2003:121) adalah hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah melakukan penginderaan melalui panca indera. Selanjutnya Bloom & Skinner (dalam Notoatmodjo, 2005:121) mengemukakan bahwa pengetahuan adalah kemampuan seseorang untuk mengungkapkan kembali apa yang diketahuinya dalam bentuk bukti jawaban. Dapat disimpulkan bahwa kesiapan materil dalam hal ini adalah bagaimana pengetahuan dan wawasan wanita *premenopause* menghadapi *menopause*.

4. Implikasi dalam Layanan BK

Layanan bimbingan dan konseling diperuntukkan untuk semua individu dan konselor memberikan bantuan tanpa memandang usia, jenis kelamin dan budaya. Semua harus dilayani oleh konselor tanpa memandang siapa pun dan tanpa memberikan dan menetapkan syarat terhadap objek pelayananya. Bimbingan dan konseling merupakan upaya pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang yang ahli (tenaga profesional) yang diperuntukkan kepada orang yang mengalami masalah agar permasalahan yang dialami bisa terantaskan. Apakah itu permasalahan pribadi, sosial, karir maupun keluarga.

Upaya pemberian bantuan tersebut dapat dilakukan melalui pelayanan konseling. Konseling menurut Prayitno dan Erman Amti (2004:131) adalah "proses pemberian bantuan pada individu yang muaranya adalah terentaskannya masalah individu tersebut". Artinya pelayanan konseling itu merupakan sejumlah layanan bantuan yang diberikan kepada individu yang mengalami permasalahan sehingga nantinya individu tersebut bisa menjalankan kehidupannya dengan baik. Konselor dapat membantu individu dalam cakupan yang lebih luas. Tidak hanya di sekolah namun di luar sekolah juga bisa diberikan pelayanan konseling tersebut. Agar konselor bisa melaksanakan pelayanannya dengan baik, konselor hendaknya bisa mengaplikasikan prinsip-prinsip pelayanan bimbingan dan konseling dengan menyeluruh. Salah satu prinsip bimbingan dan konseling berkenaan dengan masalah individu menurut Prayitno dan Erman Amti (2004:220) adalah sebagai berikut.

> Meskipun pelayanan bimbingan dan konseling menjangkau setiap tahap dan bidang perkembangan kehidupan individu, namun bidang bimbingan pada umumnya dibatasi hanya pada hal-hal yang menyangkut pengaruh kondisi mental dan fisik individu terhadap penyesuaian dirinya di rumah, di sekolah serta dalam kaitannya dengan kontak sosial dan pekerjaan, dan sebaliknya pengaruh kondisi lingkungan terhadap kondisi mental dan fisik individu.

Berkaitan dengan permasalahan yang telah diungkapkan, maka layanan bimbingan dan konseling sangat diperlukan untuk membantu wanita *premenopause* dalam menghadapi *menopause*. Dari berbagai macam jenis layanan bimbingan dan konseling, dapat dikhususkan layanan yang

dapat digunakan agar wanita *premenopause* siap menghadapi *menopause* seperti berikut ini.

a. Layanan informasi

Layanan informasi menurut Prayitno dan Erman Amti (2004:259) merupakan suatu jenis layanan yang bertujuan untuk memberikan pemahaman-pemahaman kepada individu-individu yang berkepentingan tentang berbagai hal yang diperlukan untuk menjalani suatu kegiatan yang dikehendaki. Artinya layanan informasi memiliki beberapa tujuan penting yaitu untuk membekali individu tentang pengetahuan yang dibutuhkan serta dapat membantu individu untuk menentukan arah tujuan hidupnya. Selanjutnya Prayitno (2012:50) mengemukakan layanan informasi adalah layanan yang diberikan kepada individu yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan individu akan kekurangannya atas informasi tertentu. Layanan informasi dalam hal ini berkaitan dengan bagaimana untuk meningkatkan kesiapan wanita *premenopause* dalam menghadapi *menopause*. Adapun materi yang dapat diberikan dalam layanan informasi tersebut yaitu kiat menghadapi *menopause* dan yang akan dibahas dalam materi tersebut berkaitan dengan penambahan wawasan dan pengetahuan tentang *menopause* dan pentingnya berpikir obyektif. Sehingga dengan pemberian materi tersebut dapat membantu kesiapan wanita *premenopause* menghadapi *menopause*.

b. Layanan penguasaan konten

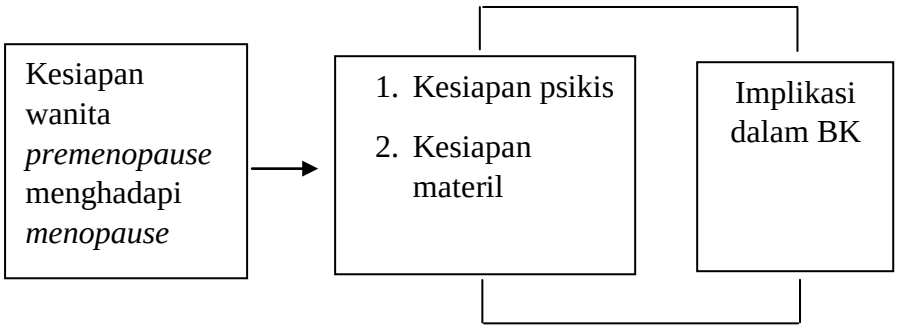
Layanan penguasaan konten menurut Prayitno (2012:89) merupakan layanan bantuan yang diberikan kepada individu yang bertujuan agar individu bisa menguasai konten dan keterampilan tertentu melalui kegiatan belajar. Artinya, layanan penguasaan konten bertujuan untuk membantu individu menguasai aspek-aspek konten tertentu sehingga mampu memiliki sesuatu yang berguna bagi dirinya. Materi yang bisa diberikan terkait dengan layanan penguasaan konten yaitu cara memperoleh pengetahuan dan wawasan serta hal yang perlu dilakukan untuk menambah wawasan. Pemberian materi layanan tersebut diharapkan bisa meningkatkan kesiapan wanita *premenopause* menghadapi *menopause*.

c. Layanan bimbingan kelompok

Layanan bimbingan kelompok merupakan layanan yang bertujuan untuk menambah pengetahuan dan pemahaman anggota kelompok yang di dalamnya dibahas sebuah topik dalam dinamika kelompok (Prayitno, 2012:150). Selanjutnya Prayitno dan Erman Amti (2004:309) mengemukakan layanan bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Topik yang dapat dibahas dalam bimbingan kelompok yaitu pengetahuan tentang *menopause* dan cara tepat menghadapi *menopause*.

B. Kerangka Berpikir

Agar penelitian ini lebih terarah sesuai dengan tujuan yang dimaksudkan sebelumnya, maka peneliti membuat skema ataupun kerangka berpikir peneliti dalam mengembangkan penelitian ini. Adapun kerangka berpikir dalam penelitian adalah sebagai berikut.



Gambar 1. Kerangka Berpikir

Berdasarkan kerangka berpikir tersebut, dapat dijelaskan dalam penelitian ini akan diungkapkan bagaimana kesiapan wanita *premenopause* dalam menghadapi *menopause* yang dapat ditinjau dari kesiapan psikis dan materil. Kemudian hasil penelitiannya nanti diharapkan konselor dapat meningkatkan kesiapan wanita *premenopause* menghadapi *menopause* dalam berbagai layanan bimbingan dan konseling.

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa data yang telah dibahas pada bab sebelumnya tentang kesiapan wanita *premenopause* menghadapi *menopause* di kengarian Sungai Lansek, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Kesiapan psikis wanita *premenopause* menghadapi *menopause* berada pada kategori cukup siap.
2. Kesiapan materil wanita *pemenopause* menghadapi *menopause* juga berada pada kategori cukup siap. Sehingga perlu diberikan pelayanan bimbingan dan konseling untuk pembinaan keluarga sehingga memiliki kesiapan yang bagus dalam menghadapi masa *menopause*.

B. Saran

Berdasarkan temuan, pembahasan dan kesimpulan yang telah dikemukakan sebelumnya, terdapat beberapa saran yang diajukan sebagai tinjak lanjut dari penelitian ini, yaitu sebagai berikut.

1. Diharapkan kepada wanita *premenopause*, agar bisa mengikuti seluruh layanan yang diberikan oleh konselor luar sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi kesiapan wanita *premenopause* menghadapi *menopause* secara optimal.
2. Diharapkan kepada pemerintah setempat agar lebih memperhatikan dan memberikan kebijakan berupa perencanaan dan pelaksanaan program untuk pembinaan keluarga sehingga wanita *premenopause* mendapatkan

pelayanan dari konselor luar sekolah agar memiliki kesiapan yang bagus menghadapi *menopause*.

3. Peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai dasar penelitian lanjutan dengan memperluas variabel dan sampel penelitian ataupun memakai metode penelitian yang berbeda serta penelitian pengembangan tentang kesiapan wanita *premenopause* menghadapi *menopause* sehingga mencapai kesiapan yang lebih optimal dalam menghadapi *menopause*.

KEPUSTAKAAN

A.Muri Yusuf. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.

_____. 2007. *Metode Penelitian*. Padang: UNP Press.

_____. 2013. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.

C.P Chaplin. 2009. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: CV Rajawali.

J. Walinga. 2008. Toward a Theory of Change Readiness the Roles of Appraisal, Focus, and Perceived Control. *The Journal Of Applied Behavioral Science*. Vol. 20 No. 10.

Agusrianto. 2004. *Statistik Konsep Dasar, Aplikasi dan Pengembangannya*. Jakarta: Prenada Media Group.

Anas Sudijono. 2010. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Andi Mappiare. 2006. *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Atikah Proverawati. 2010. *Menopause dan Sindrom Premenopause*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Bimo Walgito. 2000. *Bimbingan dan Konseling Perkawinan*. Yogyakarta: Andi Offset.

Elida Prayitno. 2006. *Psikologi Orang Dewasa*. Padang: UNP Press.

Goldfeld E. Farrar & T. Moore. 2007. School Readiness. *Australian Research Alliance for Children and Youth*. Vol. 01 No.01.

Intan Kumalasari dan Iwan Andhyantoro. 2012. *Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Selemba Medika.

John W. Santrock. 2002. *Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.

Kartini Kartono. 2007. *Psikologi Wanita (Jilid 2)*. Bandung: Bandar Maju.

Kumalaningsih. 2008. *Sehat + Bahagia Menjelang dan Saat Menopause*. Surabaya: Tiara Aska.

Mega Mitra. 2015. Konsep Diri Wanita Menopause. *Skripsi* tidak diterbitkan. Padang. BK FIP UNP.

Missi Aslim. 2013. "Hubungan Pengetahuan dan Sikap Wanita Premenopause Tentang Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause di Kelurahan Campago Guguk Bulek Kecamatan Mandiangin Koto Selayan Bukittinggi". *Jurnal* Program Studi D-III Kebidanan STIKES Prima Nusantara. Vol 1 No 1.

Nanang Martono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Nina Siti Mulyani. 2013. *Menopause Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita di Usia Pertengahan*. Yogyakarta: Nuhamedika.

Notoatmodjo. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nurma Riajati. 2014. "Pengaruh Penyuluhan tentang Menopause terhadap Kesiapan Menghadapi Pada Ibu Premenopause di Desa Murtigading Sandel Bantul". *Tesis* tidak diterbitkan. Yogyakarta. STIKES Aisyiyah Yogyakarta.

Nurul Hidayah. 2014. "Sikap Ibu Premenopause dalam Menghadapi Perubahan Fisiologi Pada Masa Menopause di BPS Ny Titik Rahmawati, S. ST Desa Leminggir Kecamatan Mojosari Kabupaten Mojokerto". *Jurnal* Hospital Majapahit. Vol. 6 No. 2.

Papalia. 2009. *Human Development*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

Prayitno. 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: UNP Press.

Riduwan. 2004. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru, Karyawan dan Penelitian Pemula*. Bandung: Alfabeta.

_____. 2010. *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Sardiman. 2011. *Interaksi dan Motivasi Belajar*. Jakarta: Grafindo Persada.

Siti Sahra Rahman. 2014. "Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause di Desa Molosipat Kecamatan Popayato Barat Kabupaten Pohuwato". *Jurnal* Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan. Vol. 2 No. 3.

Slameto. 2001. *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

_____. 2010. *Belajar* dan *Faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.

Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Ptaktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

_____. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualtitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sukardi. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Yogyakarta: PT Bumi Aksara.

Sunyoto. 2011. *Desain Eksperimen untuk Penelitian Ilmiah*. Alfabeta: Bandung.

Sumadi Suryabrata. 2012. *Psikologi Pendidikan.* Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Syaiful Bahri Djamarah. 2002. *Rahasia Sukses Belajar*. Jakarta: Cerdas Pustaka.

Wasty Soemanto. 2012. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rhineka Cipta.

Yudrik Jahja. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.