

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengertian Bimbingan Keagamaan

Secara etimologi kata bimbingan berasal dari bahasa Inggris “*Guidance*” yang berarti pemberian petunjuk, pemberian bimbingan atau tuntunan kepada orang lain yang membutuhkan.¹

Menurut W.S. Winkel sebagaimana dikutip oleh Samsul Munir Amin Bimbingan berarti pemberian bantuan kepada sekelompok orang dalam membuat pilihan-pilihan secara bijaksana dan dalam mengadakan penyesuaian diri terhadap tuntunan-tuntunan hidup.²

Menurut *Jones, Staffire & Stewart* sebagaimana dikutip Prayitno Bimbingan adalah bantuan yang diberikan kepada individu dalam membuat pilihan-pilihan dan penyesuaian-penyesuaian yang bijaksana. Bantuan itu berdasarkan atas prinsip demokrasi yang merupakan tugas dan hak setiap individu untuk memilih jalan hidupnya sendiri sejauh tidak mencampuri hak orang lain. Kemampuan membuat pilihan seperti itu tidak diturunkan (diwarisi), tetapi harus dikembangkan.³

¹ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2010), h.3

² *Ibid*, h. 7

³ Prayitno & Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2015), h. 95

Sedangkan Menurut Crow dan Crow, Rochman Natawidjaya dan Prayitno yang dikutip oleh Drs. Aminullah Cik Sohar dalam bukunya *Teori Bimbingan Konseling Islam* secara umum pengertian bimbingan adalah sebagai berikut:

1. Bimbingan adalah bantuan yang diberikan oleh seseorang pria maupun wanita, yang memiliki kepribadian yang baik dan terlatih kepada individu setiap usi ²² pembantunya mengatur kegiatan hidupnya sendiri, membuat keputusan sendiri dan menanggung bebanya sendiri.
2. Bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu secara berkesinambungan agar dapat memahami dirinya sendiri, sehingga ia dapat mengarahkan dirinya dan dapat bertindak sesuai tuntunan dan keadaan lingkungan sekitarnya.
3. Bimbingan merupakan bantuan yang diberikan kepada individu atau sekelompok orang agar mereka itu dapat berkembang menjadi pribadi yang mandiri.⁴

Adapun pengertian agama secara sosiologis psikologis adalah perilaku manusia yang dijiwai oleh nilai-nilai keagamaan, yang merupakan getaran batin yang dapat mengatur dan mengendalikan perilaku manusia, baik dalam

⁴Aminullah Cik Sohar, *Teori Bimbingan Konseling Islam*, (Palembang: IAIN RF Press,2007), h. 7-8

hubungannya dengan Tuhan (ibadah) maupun dengan sesama manusia, diri sendiri, dan terhadap realitas lainnya.⁵

Menurut Nurcholish Madjid sebagaimana dikutip Permadi, Agama adalah keseluruhan tingkahlaku manusia yang terpuji (tindakan ritual) yang dilakukan demi memperoleh ridha Allah SWT.⁶

Menurut James Martineau sebagaimana dikutip Nina Aminah Agama adalah kepercayaan kepada Tuhan yang selalu hidup, yakni kepada jiwa dan kehendak ilahi yang mengatur alam semesta dan mempunyai hubungan moral dengan umat manusia.⁷

Abu Akhmadi sebagaimana dikutip Rusmin Tumanggor memberi pengertian Agama berarti suatu peraturan untuk mengatur hidup manusia. Lebih tegas lagi peraturan tuhan untuk mengatur hidup dan kehidupan manusia guna mencapai kesempurnaan hidupnya menuju kebahagiaan didunia dan akhirat kelak.⁸

Dengan demikian Agama adalah perilaku manusia yang dijiwai oleh nilai-nilai keagamayang telah ditetapkan oleh Allah SWT, yang mengatur segala aspek kehidupan manusia untuk kebahagiaan dunia dan akhirat, sedangkan keagamaan itu merupakan segala aktifitas atau kegiatan-kegiatan yang

⁵DR. Achmad Mubarak, MA, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, (Jakarta: PT Bina Rena Pariwara,2000), h. 5

⁶ Permadi, *Iman dan Taqwa Menurut Al-Qur'an*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1995), h. 4

⁷ Nina Aminah, *Studi Agama Islam*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya,2014), h. 7

⁸Rusmin Tumanggor , *Ilmu jiwa agama*, (Jakarta: Kencana, 2014), h. 5

dilakukan mengenai atau berhubungan dengan segala aspek ajaran agama yang dianut atau yang diyakini.

Bimbingan dan Konseling Agama dapat dirumuskan sebagai usaha memberikan bantuan kepada seseorang atau sekelompok orang yang sedang mengalami kesulitan lahir batin dalam menjalankan tugas-tugas hidupnya dengan menggunakan pendekatan agama, yakni dengan membangkitkan kekuatan getaran batin (iman) di dalam dirinya untuk mendorongnya mengatasi masalah yang dihadapinya.⁹

Menurut H.M. Arifin sebagaimana dikutip Achmad Mubarak Bimbingan dan Penyuluhan Agama adalah segala kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam rangka memberikan bantuan kepada orang lain yang mengalami kesulitan-kesulitan rohaniah dalam lingkungan hidupnya agar orang tersebut mampu mengatasinya sendiri karena timbul kesadaran dan penyerahan diri terhadap kekuasaan Tuhan yang Maha Esa, sehingga timbul pada diri pribadinya suatu cahaya harapan kebahagiaan hidup masa sekarang dan masa depan.¹⁰

Bimbingan keagamaan Islam merupakan proses untuk membantu seseorang agar: (1) memahami bagaimanaketentuan dan petunjuk Allah tentang(kehidupan)beragama, (2) menghayati ketentuan dan petunjuk

⁹ Achmad Mubarak, MA, *Op. Cit*, h. 5

¹⁰ Samsul Munir Amin, *Op.Cit*, h. 19

tersebut,(3) mau dan mampu menjalankan ketentuan dan petunjuk Allah untuk beragama dengan benar (beragama Islam) itu, sehingga yang bersangkutan dapat hidup bahagia dunia dan akhirat, karena terhindar dari resiko menghadapi problem-problem yang berkenaan dengan keagamaan (kafir, syirik, munafik, tidak menjalankan perintah Allah sebagaimana mestinya).¹¹

B. Tujuan dan Fungsi Bimbingan Keagamaan

Agar bimbingan keagamaan lebih efektif dan efisien, maka diperlukan tujuan dan fungsi yang jelas ketika melaksanakan suatu bimbingan keagamaan. Tujuan merupakan sasaran yang hendak dicapai dan sekaligus merupakan pedoman yang memberi arah bagi segala aktifitas yang dilakukan. Tujuan dari bimbingan keagamaan di sini dapat dibagi menjadi dua kategori yaitu tujuan umum dan tujuan khusus.

1. Tujuan Bimbingan Keagamaan

Adapun tujuan bimbingan keagamaan secara umum adalah membantu klien agar ia memiliki pengetahuan tentang posisi dirinya dan memiliki keberanian mengambil keputusan untuk melakukan suatu perbuatan yang dipandang baik, benar dan bermanfaat untuk kehidupannya di dunia dan

¹¹ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2001), h. 61

untuk kepentingan akhira¹². Sedangkan tujuan secara khusus tujuan bimbingan keagamaan adalah:

- a) Untuk membantu klien agar tidak menghadapi masalah.
- b) Jika seseorang terlanjur bermasalah, maka konseling dilakukan dengan tujuan membantu klien agar dapat mengatasi masalah yang dihadapi.
- c) Kepada klien yang sudah berhasil disembuhkan, maka konseling agama bertujuan agar klien dapat memelihara kesegaran jiwanya dan bahkan dapat mengembangkan potensi dirinya supaya tidak menjadi sumber masalah bagi dirinya dan bagi orang lain.¹³

Sedangkan menurut Abdul Choliq Dahlan dalam bukunya *Bimbingan dan Konseling Islam (Sejarah, Konsep dan Pendekatan)*, secara pokok tujuan bimbingan keagamaan adalah membantu seseorang dalam menemukan kepribadiannya, mengenal lingkungan dan merencanakan kedepannya secara lebih baik.¹⁴

2. Fungsi Bimbingan Keagamaan

Secara umum fungsi bimbingan keagamaan adalah sebagai fasilitator dan motivator klien dalam upaya memecahkan problem

¹²*Ibid*, h. 89

¹³*Ibid*, h. 91

¹⁴Abdul Choliq Dahlan, *Bimbingan Konseling Islam (Sejarah, Konsep dan Pendekatannya)*, (Yogyakarta: Pura Pustaka,2009), h. 32

kehidupan klien dengan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri. Dengan demikian, dalam pemberian layanan bimbingan diharapkan mampu mengembangkan klien secara optimal sehingga dapat menjadi pribadi yang utuh dan mandiri.

Oleh karena itu, pelayanan bimbingan dan konseling keagamaan mengemban beberapa fungsi yang hendak dipenuhi melalui kegiatan bimbingan tersebut. Fungsi-fungsi tersebut adalah fungsi pemahaman, fungsi pencegahan, fungsi pengentasan, fungsi pemeliharaan dan pengembangan serta fungsi advokasi.¹⁵

1) Fungsi Preventif

Yaitu membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya. Disini pembimbing membantu individu untuk menjaga individu supaya tidak terjadi permasalahan dalam diri siswa.¹⁶

2) Fungsi Pencegahan

Fungsi pencegahan yaitu berfungsi menghasilkan klien yang terhindari dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul, yang akan menghambat dan mengganggu perkembangannya.

¹⁵ Samsul Munir Amin, *op.cit.*, h.45

¹⁶ H. Tohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Penyuluhan Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 1992), h. 34

3) Fungsi Pengentasan

Istilah fungsi pengentasan ini digunakan sebagai pengganti istilah fungsi *kuratif* (pengobatan atau penyembuhan). Fungsi pengentasan ini akan menghasilkan klien yang dapat mengatasi masalah yang dihadapinya.

4) Fungsi developmental atau pengembangan dan pemeliharaan

Yaitu membantu individu memelihara agar mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik, sehingga tidak memungkinkan munculnya masalah baginya, dan dapat membantu seseorang dalam memelihara dan mengembangkan potensi dirinya secara mantap, terarah dan berkelanjutan.

5) Fungsi Advokasi (Pembelaan)

Fungsi *advokasi* yaitu sebuah pelayanan yang akan menghasilkan pembelaan terhadap yang dibimbing dalam rangka upaya pengembangan seluruh potensi secara optimal.¹⁷

3. Metode Bimbingan Agama

Para pembimbing dan konselor memerlukan beberapa metode yang dapat dilakukan dalam tugas bimbingan dan konseling, antara lain sebagai berikut:

¹⁷ Samsul Munir Amin, *Op.Cit.*, h. 46-47

a. Metode Interview (Wawancara)

Interview (wawancara) informasi merupakan suatu alat untuk memperoleh fakta/data/informasi dari murid secara lisan, jadi terjadi pertemuan di bawah empat mata dengan tujuan mendapatkan data yang diperlukan untuk bimbingan.

b. *Group Guidance* (Bimbingan Kelompok)

Dengan menggunakan kelompok, pembimbing dan konseling akan dapat mengembangkan sikap sosial, sikap memahami peranan anak bimbing dalam lingkungannya menurut penglihatan orang lain dalam kelompok itu (*role reception*) karena ia ingin mendapatkan pandangan baru tentang dirinya dari orang lain serta hubungannya dengan orang lain. Dengan demikian, melalui metode kelompok ini dapat timbul kemungkinan diberikannya group therapy (penyembuhan gangguan jiwa melalui kelompok).¹⁸

c. *Client Centered Method* (Metode yang Dipusatkan pada Keadaan Klien)

Metode ini sering juga disebut *nondirective* (tidak mengarahkan). Metode ini menurut Dr. William E.Hulme dan Wayne K.Climer sebagaimana dikutip Dewa Ketut Sukardi lebih

¹⁸*Ibid*, h. 69-70

cocok untuk dipergunakan oleh *Pastoral Counselor* (Penyuluh Agama). Karena Counselor akan lebih dapat memahami kenyataan penderitaan klien yang biasanya bersumber pada perasaan dosa yang banyak menimbulkan perasaan cemas, konflik kejiwaan, dan gangguan jiwa lainnya. Dengan memperoleh *insight* dalam dirinya berarti menemukan pembebasan dari penderitaannya.

Metode ini untuk mengungkapkan segala perasaan dan pikiran yang tertekan yang menghambat seseorang berkembang. Yang memberikan gambaran bahwa proses konseling yang menjadi pusatnya adalah klien bukan konselor. Oleh karena itu, metode ini mendorong seseorang untuk mencari dan menemukan sendiri cara terbaik dalam pemecahan masalahnya.¹⁹

d. *Directive Counseling*

Directive Counseling sebenarnya merupakan bentuk psikoterapi yang paling sederhana, karena konselor, atas dasar metode ini, secara langsung memberikan jawaban-jawaban terhadap problem yang oleh klien disadari menjadi sumber kecemasannya. Metode ini berlawanan dengan metode

¹⁹ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling (Suatu Uraian Ringkas)*, (Jakarta: PT. Ghalia Indonesia, 1985), h.61

nondirectif atau *client-centered*, di mana konselor dalam *interview*-nya, berada di dalam situasi bebas.

Metode ini lebih berifat mengarahkan kepada seseorang (klien) untuk berusaha mengatasi kesulitan yang dihadapinya.

e. *Eductive Method* (Metode Pencerahan)

Inti dari metode ini adalah pemberian “Insight” dan klarifikasi (pencerahan) terhadap unsur-unsur kejiwaan yang menjadi sumber konflik seseorang. Jadi, di sini juga tampak bahwa sikap konselor ialah memberikan kesempatan seluas-luasnya kepada klien untuk mengekspresikan (melahirkan) segala gangguan kejiwaan yang disadari menjadi permasalahan baginya.

f. Metode Sosiometri

Metode ini yaitu suatu cara yang dipergunakan untuk mengetahui kedudukan seseorang (klien) dalam hubungan kelompok atau dengan kata lain metode ini digunakan untuk mengetahui tentang hal-hal yang berkaitan dengan sikap social dalam hubungannya dengan pergaulan individu yang dibimbing.²⁰

²⁰ M. Arifin, *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan dan Penyuluhan Agama*, (Jakarta: PT. Golden Terayon Press, 1998), h. 49-50

C. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Menurut pendapat Freud (ahli psikoanalisis) sebagaimana dikutip Triantoro safira Eka Saputra yang menyatakan bahwa kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak siap ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya. Kecemasan yang tidak dapat ditanggulangi disebut sebagai traumatik.

Ahli lain, Priest sebagaimana dikutip oleh Triantora Safira Eka Saputra berpendapat bahwa kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi. Calhoun dan Acocella menambahkan, kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistis maupun tidak realistis) yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan. Ahli lain, Atkinson, dkk menjelaskan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut.²¹

²¹Triantoro Safira Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Yogyakarta:Pt Bumi Aksara 2009),H 49

2. Bentuk – bentuk Kecemasan

Freud sebagaimana dikutip oleh Sumadi Suryabrata membagi kecemasan secara khusus menjadi kecemasan neurotik (neurotic anxiety), kecemasan realitas (reality anxiety), dan kecemasan moral (moral anxiety)

- a. Kecemasan neorotis, adalah kecemasan kalau-kalau instink-instink tidak dapat dikendalikan dan menyebabkan orang berbuat sesuatu yang dapat dihukum
- b. Kecemasan realistik, dari ketiga macam kecemasan itu yang paling pokok adalah kecemasan atau ketakutan yang realistik, atau takut akan bahaya didunia luar.
- c. Kecemasan moral adalah kecemasan mata hati, kecemasan moral ini juga dasar dalam realitas, karena dimasa yang lampau orang telah mendapatkan hukuman sebagai akibat dari perbuatan yang melanggar kode moral, dan mungkin akan mendapat hukum lagi²²

Menurut Gilmer sebagaimana dikutip Hartono dan Boy Soedarmadji, kecemasan dibedakan dua, yaitu kecemasan normal dan kecemasan abnormal.

²² Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian* (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2008) h 139

- a. Kecemasan normal adalah suatu kecemasan yang derajatnya masih ringan, dan merupakan suatu reaksi yang dapat mendorong seseorang untuk bertindak, seperti kurang percaya diri.
- b. Kecemasan abnormal adalah suatu kecemasan yang sudah kronis, adanya kecemasan tersebut dapat menimbulkan perasaan dan tingkah laku yang tidak efisien.

Sedangkan, Lazzarus dan Spielberger sebagaimana dikutip Hartono dan Boy Soedarmadji, membedakan kecemasan menjadi dua yaitu:

- a. Kecemasan State Anxiety Merupakan suatu kecemasan yang timbul dianggap seseorang sebagai situasi yang mengancam individu. Misalnya: seseorang terancam atas kemungkinan kegagalan yang pernah dialaminya.
- b. Kecemasan Trait Anxiety Merupakan kecemasan sebagai keadaan yang menetap pada individu. Kecemasan ini berhubungan dengan kepribadian individu yang mengalaminya. Seseorang yang mempunyai trait anxiety rendah, sehingga

mereka kan merespons tinggi yang mengancam dengan kecemasan yang lebih besar intensitasnya²³

3. Faktor Penyebab Terjadinya Kecemasan

Faktor adalah hal (keadaan, peristiwa) yang ikut menyebabkan (mempengaruhi) terjadinya sesuatu. Freud menyebutkan tiga macam kecemasan dengan sumber penyebab yang berbeda-beda *Pertama*, kecemasan yang disebabkan oleh ancaman-ancaman dari dunia eksternal, seperti penyakit, masalah keuangan, kegagalan, serta dia menyebut kecemasan ini sebagai kecemasan objektif.

Kedua, kecemasan terjadi apabila “id” mencari pemuasan terhadap kebutuhan-kebutuhannya, tetapi dihalangi oleh “ego” dan “super ego”, dan konflik tersebut membuat kecemasan. *Ketiga*. Kecemasan dapat juga disebabkan karena “super ego” tidak efektif dalam menanggulangi “ego” dan akan terjadi tingkah laku yang tidak dapat diterima, misalnya, dorongan-dorongan seksual atau pemusuhan mungkin tidak dikontrol secara kuat, dan dengan demikian, orang tersebut mungkin bertingkah laku secara tidak terkontrol dan tidak tepat.

²³Hartono Dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling* (Jakarta :Prenada Media Grup, 2014), h 84

Menurut Blackburn dan Davidson sebagaimana dikutip oleh Triantoro Safaria Nofrans Eka Saputra menyimpulkan bahwa faktor penyebab kecemasan ialah dapat berupa pengetahuan yang telah dimiliki subjek tentang situasi yang sedang dirasakan, apakah sebenarnya mengancam/ tidak mengancam, serta pengetahuan tentang kemampuan dirinya untuk mengendalikan dirinya (termasuk keadaan emosi maupun fokus ke permasalahannya) dalam menghadapi situasi tersebut. Kesimpulan ini sesuai juga dengan pendapat Lazarus, beliau menyatakan apabila kita mampu mengenali situasi yang mengancam dan kita mampu mengendalikan emosi dan permasalahannya adalah hal – hal yang dapat mempengaruhi emosi negatif, seperti rasa bosa, marah, takut, maupun kecemasan.²⁴

4. Alat Ukur (Skala) Kecemasan

Untuk mengetahui sejauh mana derajat kecemasan seseorang apakah ringan, sedang, atau berat sekali, orang menggunakan alat ukur (instrument) yang dikenal dengan nama *Hamilton Rating scale for Anxiety (HRS-A)*²⁵. alat ukur ini terdiri dari 14 kelompok yang masing-masing kelompok

²⁴Triantoro Safaria Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Yogyakarta : PT Bumi Aksara 2009) , h. 51 – 52

²⁵Danang Hawari, *Psikometri Alat Ukur (Skala) Kesehatan Jiwa*, (Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2009), h. 139

dirinci lagi dengan gejala-gejala yang lebih spesifik. Masing-masing kelompok gejala diberi penilaian angka (score) antara 0-4, yang artinya adalah :

Nilai 0 = tidak ada gejala (keluhan)

1 = gejala ringan

2 = gejala sedang

3 = gejala berat

4 = gejala berat sekali

Penilaian atau pemakaian alat ukur dilakukan oleh dokter (psikiater) atau orang yang telah dilatih untuk menggunakannya melalui teknik wawancara langsung. Masing-masing nilai wawancara angka (score) dari ke 14 kelompok gejala tersebut dijumlahkan dan dari penjumlahan tersebut dapat diketahui derajat kecemasan seseorang, yaitu:

Total nilai (score):

Kurang dari 14 = tidak ada kecemasan

14 – 20= kecemasan ringan

21 – 27= kecemasan sedang

28 – 41= kecemasan berat

42 – 56= kecemasan berat sekali

5. Menopause

a. Pengertian Menopause

Dorland's Illustrated Medical Dictionary sebagaimana dikutip oleh Roseta Reitz memberikan pengertian Menopause sebagai titik kritis dalam kehidupan manusia, disertai gejala adanya perubahan endoktrin, fisik maupun psikis yang terjadi pada waktu berakhirnya masa reproduksi seorang wanita.²⁶

Menopause dalam hidup seorang wanita, terjadi kira-kira pada umur 45 sampai 50 tahun, tetapi juga dapat lebih awal atau lebih kemudian, menstruasi berhenti, yang sering diiringi gejala-gejala tertentu, seperti perubahan vasomotorik dengan banyak keringat, muka terasa panas, jaringan buah dada sering mengerut, tetapi bila ada kecenderungan menjadi gemuk, jaringan itu dapat diganti dengan lemak. Perubahan kearah senil terjadi dalam ovarium, yaitu menjadi kecil dan hormon tidak dibuat lagi.²⁷

Masa ini ditandai dengan berbagai macam keluhan endokrinologis dan vegetative, yaitu:

²⁶Roseta Reitz, *Menopause Suatu Pendekatan Positif*, (PT Bumi Aksara 1993), h. 16

²⁷Evelyn C. Pearce, *Anatomi Dan Fisiologi Untuk Paramedic*, (Jakarta :PT Gramedia Pustaka Utama Anggota IKAPI. 2010), h. 310

1. Terjadi perubahan pada ovarium seperti sclerosis pembuluh darah, berkurangnya jumlah folikel dan menurunnya sintesis steroid seks. Lalu henti haid.
2. Turunnya kadar estrogen dan meningkatnya pengeluaran gonadotropin²⁸

Di Masa ini juga atau masa Menopause ini juga ditandai dengan perubahan kejiwaan dan perubahan fisik

1. Perubahan emosi

Perubahan yang dialami oleh wanita menopause adalah: merasa tua, mudah tersinggung, mudah kaget sehingga jantung berdebar, takut tidak bisa memenuhi kebutuhan seksual suami, rasa takut bahwa akan menyeleweng. Keinginan seksual menurun dan sulit mencapai kepuasan (organisme), dan juga merasa tidak berguna dan tidak menghasilkan sesuatu, merasa memberatkan keluarga dan orang lain.

2. Perubahan fisik

Pada perubahan fisik seorang wanita mengalami perubahan kulit. Lemak bawah kulit menghilang sehingga kulit mengendor, sehingga jatuh dan lembek. Kulit mudah terbakar sinar matahari dan menimbulkan

²⁸Marmi. *Asuhan Kebidanan Patologi*. (Yogyakarta : Pustaka Pelar. 2011), h. 251

pigmentasi dan menjadi hitam pada kulit tumbuh bintik hitam , kelenjar kulit kurang berfungsi sehingga kulit menjadi kering dan keriput. Perubahan yang terjadi pada alat genitalia meliputi liang senggama terasa kering, lapisan sel liang senggama menipis yang menyebabkan mudah terjadi (infeksi kandung kemih dan liang senggama). Daerah sensitive makin sulit untuk dirangsang.Saat berhubungan seksual dapat menjadi nyeri.²⁹

b. Pengertian Fase Menjelang Menopause

Fase menjelang menopause atau *Pramenopause* adalah masa dimana tubuh mulai bertransisi menuju *Menopause* . Masa ini bisa terjadi selama dua hingga delapan tahun, ditambah satu tahun di akhir periode *Menopause* .

Gejala ini alamiah, karena merupakan tanda dan proses berhentinya masa reproduksi. Pada periode ini, umumnya tingkat produksi hormon estrogen dan progesteron berfluktuasi, naik dan turun tak beraturan.Siklus menstruasi pun bisa tiba-tiba memanjang atau memendek. Biasanya, masa *Pramenopause* ini terjadi di usia 40-an, tapi banyak juga yang mengalami perubahan ini saat usianya masih di pertengahan 30-an Pada masa *Pramenopause* ini terjadi penurunan

²⁹Ibid h 252

fungsi indung telur berkaitan dengan penurunan hormon estradiol dan produksi hormon androgen

c. Periode Menopause

Menurut Baziad Berikut ini pembagian fase *Menopause* dibagi menjadi empat fase yaitu:

1. Fase Pramenopause
2. Fase Perimenopause
3. Fase menopause
4. Fase pascamenopause³⁰

Berikut ini penjesan dari setiap fase yang terdapat di dalam periode menopause

1. Fase Pramenopause adalah fase antara usia 40 tahun dan dimulainya fase *Klimakterik*. Fase ini ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur, perdarahan haid yang memanjang dan jumlah haid yang relatif banyak, kadang-kadang disertai nyeri haid (*dismenorea*).

³⁰<https://www.google.co.id/url?q=http://eropo.unud.ac.id/17172/3/1002106054BAB%2520II%25281%2529.pdf&sa=U&ved=2ahUKEwiOp8rGisXLAhVFNY8KHRN8BQ0QFjAAegQIFhAA&usg=AOvVaw21Y4IHMeOshCJC5ziWguS2> diakses tanggal 17 november 2017.

2. Fase Perimenopause merupakan fase peralihan antara *Pramenopause* dan pasca *Menopause*. Fase ini ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur. Pada kebanyakan wanita siklus haidnya >38 hari, dan sisanya <18 hari. Sebanyak 40% wanita siklus haidnya *Anovulatorik*. Meskipun terjadi ovulasi, kadar *Progesteron* rendah. Kadar FSH, LH, dan *Estrogen* sangat bervariasi. Pada umumnya wanita telah mengalami berbagai jenis keluhan *Klimakterik*.
3. Fase menopause Jumlah folikel yang mengalami atresia makin meningkat, sampai suatu ketika tidak tersedia lagi folikel yang cukup. Produksi *Estrogen* pun berkurang dan tidak terjadi haid lagi yang berakhir dengan terjadinya *Menopause*. Oleh karena itu, *Menopause* diartikan sebagai haid alami terakhir.
4. Fase pascamenopause Pada fase ini ovarium sudah tidak berfungsi sama sekali, kadar *Estradiol* berada antara 20-30 pg/ml, dan kadar *Hormone Gonadotropin* bisaanya meningkat, disebabkan oleh terhentinya produksi inhibin akibat tidak tersedianya folikel dalam jumlah yang cukup.