

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menopause adalah akhir dari siklus menstruasi. Setiap wanita akan mengalami proses penuaan yang disebabkan oleh perubahan hormon pada wanita. Memasuki usia akhir 30 tahun, kinerja ovarium akan berkurang dan akhirnya berhenti memproduksi hormon rentang usia 50 tahun. Ada beberapa wanita yang mengalaminya sebelum memasuki usia 40 tahun, yang dinamakan menopause prematur. Menopause prematur terjadi ketika ovarium berhenti memproduksi hormon reproduksi dalam rentang normal. Alasan spesifik pada masalah ini tidak diketahui, namun penyakit autoimun atau penyakit keturunan diduga sebagai pemicunya (Ruliati, 2020).

Penelitian antropologis telah menunjukkan bagaimana menopause dapat menjadi peristiwa yang positif, terutama ketika itu menandai perubahan kesejahteraan ekonomi. Selama menopause wanita mengalami perubahan fisik, mental dan sosial. Tingkat hormonal berubah seiring kadar prolaktin, tiroid dan paratiroid yang menurun. Perkembangan ini akan mengakibatkan manifestasi vasomotor, keringat saat malam hari, *hot flushes*, masalah tulang dan otot, penyakit kardiovaskuler, kerusakan payudara dan kulit dan vaginitis (Erbil, 2018).

Wanita yang mengalami menopause, baik menopause dini, pra-menopause maupun pasca menopause, mayoritas mengalami gejala puncak dan masa peralihan. Tahap ini dikenal sebagai periode klimakterium. Penyebabnya karena menurunnya hormon dari ovarium, periode wanita yang sporadis dan kemudian menghilang. Perkembangan hormonal ini mempengaruhi adanya faktor psikomatik, sehingga proses kemunduran terjadi dan pada saat itu tanda-tanda mulai muncul (Zaitun et al., 2020).

Tanda-tanda psikologis saat menopause diantaranya perasaan cemas, sedih hati, iritabilitas, emosi tidak stabil, kelemahan, konsentrasi menurun, susah mengambil keputusan dan merasa tidak berharga lagi. Sedangkan tanda-tanda fisik yang muncul antara lain *hot flushes*, muncul keringat saat tengah malam, keletihan, sulit tidur, kulit dan rambut terasa kering, nyeri sendi, denyut jantung tidak teratur (palpitasi), dan BB bertambah. Tanda-tanda tersebut menyebabkan perubahan pada gambaran diri. Stressor lainnya yang berpengaruh terhadap gambaran diri yaitu aksi pembedahan, proses terjadinya penyakit, hilangnya bagian tubuh, pergantian struktur dan fungsi tubuh, prosedur tindakan maupun proses pengobatan (Triani, 2017).

Gambaran diri merupakan suatu cara setiap individu dalam memandang dimensi, penampilan dan fungsi tubuh maupun bagian-bagiannya. Saat individu lahir hingga mati, sepanjang satu hari individu tersebut hidup dengan badannya. Sehingga saat terjadi pergantian tubuh akan berpengaruh pada kehidupan seseorang. Penampilan tubuh yang mengalami pergantian, seperti pergantian penampilan wajah atau tindakan amputasi merupakan

suatu stressor yang dapat berpengaruh pada cerminan diri seseorang. Pemikiran realistis pada diri sendiri, menerima setiap bagian tubuh akan memberikan perasaan nyaman sehingga dapat terbebas dari rasa ketakutan sehingga dapat meningkatkan harga diri (Triani, 2017).

Jumlah wanita menopause menurut WHO mencapai 373 juta orang di tahun 2012 dan diperkirakan mencapai 1,2 miliar orang tahun 2030. Badan Pusat Statistik (BPS) memperkirakan total wanita di atas 50 tahun telah berkembang sejak usia 10,7 juta menjadi 37,3 juta orang dan diperkirakan tahun 2025 mampu mengalami kenaikan menjadi 75 juta orang (Ulfah, 2017). Berdasarkan BPS Kabupaten Kudus pada tahun 2020 jumlah penduduk laki-laki yaitu 423.777 jiwa sedangkan wanita berjumlah 849.184 jiwa jadi total penduduk Kabupaten Kudus 1.272.961 jiwa. Sedangkan tahun 2021 wanita dengan usia 45-55 tahun berjumlah 9.543 jiwa.

Pada tahun 2025, di Indonesia jumlah wanita menopause diperkirakan mencapai 60 juta. Pada tahun 2016, mencapai 14 juta jiwa wanita menopause atau 7,4% dari total penduduk. Usia normal wanita menopause di Indonesia adalah usia 48 tahun. Wanita menopause dapat mengalami perubahan seperti kurang tidur, masalah pada kulit seperti kerutan dan kering, permasalahan pada tulang dan jantung (Lubis & Amalia, 2020).

Setiap tahunnya kurang lebih 25 juta perempuan di seluruh dunia akan memasuki periode menopause. Keseluruhan wanita yang berusia di atas 50 tahun di seluruh dunia akan bertambah dari 500 juta menjadi melebihi satu miliar pada tahun 2030. Dengan meningkatnya perempuan menopause,

maka bertambah pula populasi perempuan pasca menopause. Perubahan yang sering terjadi di usia menopause diantaranya perubahan fisik dimulai dari rambut, kulit hingga ke organ tubuh lainnya. Permasalahan yang terjadi pada organ tubuh yaitu terjadi masalah pada *miss V* dan buah dada, kemudian akan timbul perasaan panas menjalar di seluruh badan.

Selain mengalami perubahan fisik saat menopause, juga terjadi perubahan psikis pula. Masalah yang terjadi dari perubahan psikis ini akan memunculkan perasaan cemas dan takut pada kebanyakan perempuan. Kecemasan merupakan keadaan emosi seseorang yang tidak menyenangkan seperti rasa tertekan ketika mengalami kesusahan yang ditandai adanya rasa ketakutan dan rasa khawatir pada kondisi-kondisi tertentu. Kecemasan yang timbul pada perempuan menopause kerap dihubungkan dengan terdapatnya kekhawatiran saat mengalami suatu suasana yang tadinya tidak sempat dikhawatirkan (Syahmudin et al., 2018).

Kecemasan ialah sesuatu perasaan subjektif yang menimpa ketegangan mental dimana dapat membuat gelisah sebagai suatu respon umum yang timbul dari ketidakmampuan menanggulangi permasalahan ataupun tidak adanya rasa nyaman. Perasaan yang tidak stabil tersebut biasanya tidak menyenangkan yang akan diikuti dengan adanya perubahan baik secara psikologis maupun fisiologis. Kecemasan dapat terjadi sebagai efek dari stimulus internal serta eksternal sehingga melampaui kemampuan seseorang untuk menanganinya (Sulaeman et al., 2021).

Ketegangan ibu dalam menghadapi perubahan nyata menopause disebabkan karena ibu mengalami perubahan yang sebenarnya, misalnya tubuh menjadi kendur, kulit menjadi keriput. Selain itu, seorang ibu juga merasa takut tidak menarik lagi di depan pasangannya. Hal ini adalah akibat dari perubahan yang sebenarnya dimana ibu kurang memahaminya, sehingga ibu menjadi takut akan perubahan yang sering terjadi. Selain itu, terdapat hal-hal yang bisa dilakukan untuk menanggulangi kecemasan yaitu dengan memberikan pengertian pada ibu tentang apa yang dirasakan sehingga ibu dapat berpikir empati dan menghargai datangnya masa menopause dengan kesenangan (Wari, 2017).

Penelitian tentang gambaran diri dan kecemasan pada ibu menopause sudah dilakukan oleh banyak peneliti sebelumnya. Diantaranya hasil penelitian hubungan gambaran diri dengan tingkat kecemasan pada ibu menopause di Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* didapatkan terdapat hubungan antara gambaran diri dengan tingkat kecemasan pada ibu menopause (Triani, 2017). Sedangkan hasil penelitian hubungan antara konsep diri dengan tingkat kecemasan pada wanita menopause di Desa Motoling II menggunakan uji *chi-square* didapatkan bahwa terdapat hubungan antara konsep diri dengan tingkatan kecemasan pada masa menopause (Kundre & Hamel, 2019). Namun, hasil penelitian hubungan persepsi tentang menopause dengan tingkat kecemasan pada ibu di Desa Brajan, Kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul menggunakan uji *chi-*

square didapatkan hasil bahwa tidak adanya hubungan signifikan antara persepsi dengan kecemasan dikarenakan adanya faktor-faktor lain yang mempengaruhi (Putri, 2015).

Meskipun penelitian kecemasan ibu menopause telah banyak dilakukan, budaya di masyarakat dapat menentukan adat istiadat yang diterima luas mengenai gambaran diri yang bisa mempengaruhi sikap setiap orang. Hal ini akan menghasilkan cara pandang yang berbeda mengenai gambaran diri pada ibu menopause. Begitu juga dengan kecemasan yang dialami ibu menopause terjadi secara subjektif serta dapat dikomunikasikan secara interpersonal (Sandra, 2013)

Berdasarkan data penduduk usia 45-60 tahun yang diperoleh dari puskesmas didapatkan bahwa di Dukuh Tampingan Lor terdapat 65 orang, Dukuh Tampingan Tengah terdapat 48 orang, Dukuh Gambir terdapat 50 orang, dan Dukuh Kauman terdapat 25 orang. Dari hasil tersebut, maka peneliti memilih lokasi dengan responden terbanyak yaitu pada Dukuh Tampingan Lor. Lokasi ini dipilih dengan alasan selain didapatkan responden yang banyak, pada Dukuh Tampingan Lor memiliki penduduk yang bervariasi pekerjaannya dimana menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap gambaran diri.

Kecemasan ibu menopause dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti yang dipaparkan oleh (Husna, 2021) diantaranya yang pertama adalah pemikiran bahwa ketika memasuki menopause menjadi menua, kulit keriput, cerewet dan selalu cemas. Kedua yaitu merasa kesepian karena

ditinggalkan anak-anaknya yang sudah berumah tangga sendiri. Ketiga menurunnya daya tarik dan aktifitas seksual sehingga memunculkan perasaan suami yang tidak tertarik dengan dirinya. Keempat emosi yang tidak stabil menyebabkan dampak buruk pada kesejahteraan jiwa dan kondisi kesehatan.

Berdasarkan studi pendahuluan oleh peneliti dengan metode wawancara dan kuesioner bulan Oktober 2021 kepada 25 responden ibu menopause di Dukuh Tampingan Lor, didapatkan hasil yaitu terdapat 20 responden atau 80% mengalami gambaran diri yang negatif ditandai dengan perubahan pada tubuhnya seperti kulit keriput, emosi yang tidak stabil, cepat lelah, merasa tidak menarik lagi sehingga tersebut menyebabkan ibu menjadi kurang nyaman dengan tubuhnya sendiri. Sisanya 5 orang atau 20% memiliki gambaran diri positif.

Berdasarkan kuesioner tingkat kecemasan yang digunakan oleh peneliti sebelumnya (Suhaidah, 2013) dari 25 responden didapatkan hasil bahwa 8 responden mengalami kecemasan ringan ditandai dengan kadang-kadang merasa kelelahan saat melakukan kegiatan, merasa denyut jantung berdebar-debar, 16 responden mengalami kecemasan sedang ditandai dengan sering merasa tegang dalam menghadapi menopause dan sering mengalami perasaan berubah-ubah, 1 responden dengan kecemasan berat ditandai dengan sering mengalami buang air kecil, sering tidak nafsu makan dan terus menyendiri daripada berkumpul dengan orang-orang sekitar dan tidak ada responden yang mengalami kecemasan panik.

Setiap wanita akan memasuki usia menopause dan pasti mengalami perubahan fisik yang menyebabkan perasaan tidak menyenangkan sehingga menyebabkan kecemasan. Berdasarkan wawancara dengan ibu menopause di Dukuh Tampingan Lor, mayoritas ibu sudah mengetahui dampak yang dapat terjadi pada wanita menopause dengan kecemasan adalah stres dan depresi yang mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari.

Ibu-ibu dengan gambaran diri positif, mereka mampu menghadapi perubahan yang terjadi pada dirinya dan mampu bersikap positif terhadap dirinya maupun lingkungannya. Akan tetapi pada ibu menopause dengan gambaran diri negatif maka akan selalu bersikap ragu-ragu dan rendah diri dalam melakukan suatu hal tertentu dalam aktifitasnya. Ibu dengan gambaran diri negatif belum mengetahui cara pandang yang positif untuk dirinya sehingga mereka cenderung mengucilkan diri dari masyarakat sekitar. Oleh karena itu, berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Gambaran Diri dan Tingkat Kecemasan Ibu Menopause di Dukuh Tampingan Lor Desa Hadiwarno Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka dalam penelitian ini peneliti membuat rumusan masalah yaitu “apakah ada hubungan antara gambaran diri dengan tingkat kecemasan ibu menopause di Dukuh Tampingan Lor Desa Hadiwarno Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum :

Untuk mengetahui adanya hubungan antara gambaran diri dengan tingkat kecemasan ibu menopause di Dukuh Tampingan Lor Desa Hadiwarno Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus.

2. Tujuan khusus :

- a. Untuk mengetahui bagaimana gambaran diri ibu menopause di Dukuh Tampingan Lor Desa Hadiwarno Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus.
- b. Untuk mengetahui tingkat kecemasan ibu menopause di Dukuh Tampingan Lor Desa Hadiwarno Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus.
- c. Untuk menganalisis hubungan antara gambaran diri dengan tingkat kecemasan ibu menopause di Dukuh Tampingan Lor Desa Hadiwarno Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

a. Bagi responden

Peneliti berharap dari hasil penelitian ini dapat dijadikan ilmu pengetahuan dan sumber informasi kepada ibu-ibu yang belum mengetahui tentang gambaran diri dan tingkat kecemasan menopause.

b. Bagi tempat penelitian

Penelitian ini diharapkan bisa dijadikan sebagai bahan usulan bagi puskesmas daerah setempat dalam peningkatan pelayanan kesehatan.

2. Manfaat Pengembangan Keilmuan

Penelitian ini diharapkan bisa dijadikan sebagai referensi dalam rangka meningkatkan mutu asuhan keperawatan maternitas khususnya pada ibu menopause.

E. Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Populasi dan Sampel	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan
1.	Triani Rosanti, Tri Anjaswami, Novita Dewi. Tahun 2017	Hubungan Gambaran Diri dengan Tingkat Kecemasan pada Ibu Menopause di Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang	Desain penelitian deskriptif korelasi, pendekatan cross sectional.	Populasi : semua ibu yang berusia antara 50-60 tahun dan telah memasuki masa menopause sejumlah 30 orang. Sampel : ibu yang berumur antara 50-60 tahun dan telah memasuki masa menopause sejumlah 30 orang.	Hasil uji korelasi Spearman Rank didapatkan nilai p-value lebih kecil dari α ($0,000 < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan gambaran diri dengan tingkat kecemasan pada ibu menopause	Persamaan : Desain penelitian deskriptif korelasi, pendekatan cross sectional. Perbedaan : instrumen yang digunakan adalah kuesioner dan wawancara
2.	Rina Kundre, Rivelino S Hamel.	Hubungan antara Konsep Diri (body image) dengan	Desain Penelitian yang digunakan yaitu bersifat	Populasi: semua wanita yang berusia 45-50 tahun	Menggunakan uji chi-square didapatkan antara Konsep diri	Persamaan : Desain Penelitian yang digunakan yaitu

	Tahun 2019	Tingkat Kecemasan pada Wanita Menopause di Desa Motoling II	deskriptif kolerasi teknik pengambilan sampel yakni dengan cara simple random	yang telah memasuki masa menopause di sejumlah 30 responden Sampel : wanita menopause sebanyak 30 orang wanita masa menopause	dengan tingkat Kecemasan pada masa menopause nilai $p = 0,001 < \alpha = 0,005$ menunjukkan terdapat hubungan antara konsep diri dengan tingkat kecemasan pada masa menopause	bersifat deskriptif kolerasi Perbedaan : teknik pengambilan sampel yakni dengan cara simple random
3.	Ayunia Adha Henanda Putra, Ekorini Listiowat. Tahun 2014	Hubungan Persepsi tentang Menopause dengan Kecemasan pada Wanita Premenopause	Penelitian ini adalah observational dengan metode analisis analitik dan dengan pendekatan cross sectional	Populasi : semua wanita premenopause usia 40-55 tahun sebanyak 209 orang. Sampel : 68 responden yang mendapat perlakuan	Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara persepsi tentang menopause dengan kecemasan pada wanita	Persamaan : menggunakan pendekatan cross sectional Perbedaan : teknik pengambilan sampel menggunakan Simple Random Sampling

				yang sama yaitu dengan mengisi kuesioner dan wawancara dengan responden.	premenopa use. Tetapi ada hubungan antara persepsi dengan usia dan pekerjaan sehingga bisa mempengar uhi hubungan dengan kecemasan	
--	--	--	--	--	---	--