

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Menopause adalah berakhirnya siklus menstruasi secara alami yang biasanya terjadi saat wanita memasuki usia 45-55 tahun. Seorang wanita bisa dikatakan sudah menopause bila tidak lagi mengalami menstruasi selama 12 bulan berturut-turut (Agustin, 2022). Menopause tidak hanya ditandai dengan berhentinya menstruasi, wanita yang telah menopause juga mengalami banyak perubahan, mulai dari penampilan fisik, kondisi psikologis hingga hasrat seksual, Selain itu wanita yang sudah menopause juga tidak bisa hamil lagi. (Afifah, 2021).

Data WHO tahun 2017 wanita didunia masuk dalam masa menopause mencapai 1,94 milyar, wanita mengalami menopause mencapai 894 juta dan diperkirakan tahun 2030 mencapai 1,2 milyar (Widayati, 2019). Amerika diperkirakan 1,3 juta wanita mengalami menopause setiap tahunnya. Indonesia data dari Badan Pusat Statistik menunjukkan ada 15,2 juta wanita dari 118 juta wanita mengalami menopause. Wanita dunia mengalami sindrom pre menopause dimana di Eropa mencapai 70-80%, Amerika sebanyak 60%, Malaysia mencapai 57%, di Cina 18%, dan wanita Jepang, Indonesia mencapai 10% (Elizabeth, 2021).

Masa menopause itu terjadi ketika ovarium atau indung telur telah kehabisan sel telur atau ovum, sehingga hal ini menyebabkan produksi hormon dalam tubuh terganggu yaitu berhentinya produksi hormon estrogen dan progesteron (Vidayati, 2018). Hormon sangat penting bagi siklus reproduksi pelepasan sel telur dari ovarium setiap bulan untuk pemenuhan dan penebalan lapisan rahim yang menerima sel telur yang sudah dibuahi. Tetapi dengan bertambahnya usia dan stok sel telur menurun, menstruasi dan kehamilan

pun berhenti. Selain itu juga penurunan hormone estrogen juga dapat menyebabkan vagina kering, susah terangsang, dan gairah seksual menurun. Perubahan tubuh ketika menopause bisa terjadi secara bertahap atau tiba-tiba. Periode terjadinya perubahan tersebut dinamakan masa pre menopause. Periode ini bisa berlangsung beberapa tahun sebelum menopause dan umumnya dimulai usia 40 tahun, tetapi biasanya ada juga yang terjadi lebih awal bahkan ada juga yang lebih dari 40 tahun (Tim Promkes RSST, 2022).

Perubahan dalam pengeluaran hormon menyebabkan perubahan fisik dan psikologis pada wanita menopause. Pada perubahan psikologis biasanya terjadi sikap mudah tersinggung, suasana hati yang tidak menentu, mudah lupa dan sulit berkonsentrasi. Perubahan fisik yang terjadi seperti *hot flushes*, keringat malam yang banyak, menstruasi tidak teratur sampai tidak terjadi lagi, mudah tersinggung, mudah lelah, daya ingat menurun, serta nyeri saat senggama (Hekhmawati, 2016). Teori Santrock menjelaskan jika menopause dapat menjadi tanda seorang makin tua dengan tubuh menjadi tidak segar, kulit keriput, sensitifitas meningkat, dimana pada perubahan fisik menyebabkan perasaan tak berharga, perasaan ini yang seringkali dirasa oleh wanita sehingga sering memengaruhi rasa percaya diri (Candra & Trisnadewi, 2015). Perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologis sangat perlu di pahami oleh wanita yang akan atau mengalami menopause. Wanita yang mengetahui gejala fisik ataupun psikologis yang menyertai menopause, hal ini tentunya akan membantu dalam kesiapan dan konsep diri wanita yang mengalami menopause (Sulisetyawati, 2017).

Konsep diri didefinisikan sebagai sebuah pemikiran, keyakinan, dan kepercayaan yang dimana membuat seseorang tahu tentang dirinya dan mempengaruhi individu lain dalam berhubungan komponen dari konsep diri sendiri ini terdiri dari citra tubuh, ideal diri, harga diri, peran diri, dan identitas diri (Riadi, 2013). Citra diri adalah gambaran mengenai diri individu atau jati diri (Chaplin, 2011). Dampak menopause terhadap citra tubuh wanita

yang mengalami menopause yakni adanya menerima perubahan bentuk tubuh (termasuk payudara menjadi kendur), merasa lebih sehat dengan kondisi badannya (tidak ada kegemukan pada badannya), tidak ada penolakan atau putus asa dengan kondisi tubuhnya (sudah tua, jadi yang penting sehat) (Sulisetyawati, 2017).

Ideal diri yaitu persepsi individu tentang bagaimana seseorang harus berperilaku berdasarkan standar, aspirasi, tujuan maupun penilaian persoalan tertentu (Yusuf, 2015). Dampak menopause terhadap ideal diri wanita yang mengalami menopause yakni melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuan sekarang, realistis dengan kondisi yang sekarang (sudah tua, jadi mesti beda dengan waktu muda) (Sulisetyawati, 2017). Harga diri adalah evaluasi diri yang dibuat oleh setiap individu, sikap orang terhadap dirinya sendiri dalam rentang dimensi positif sampai negatif (Baron, Robert, A., & Byrne, 2012). Dampak menopause terhadap harga diri wanita yang mengalami menopause yakni menerima kenyataan sebagai wanita yang sudah tua, merasa masih berharga dengan tetap melayani suami dengan baik (menyiapkan makan, dll), merasa tambah dihargai oleh anak-anak dan orang-orang sekitar, tidak ada perasaan *minder* dengan ibu-ibu yang lain, tetap merasa berguna meski tidak seperti dulu (Sulisetyawati, 2017).

Peran diri adalah segenap bentuk sikap atau tingkah laku, nilai, dan tujuan yang diharapkan oleh suatu kelompok sosial terkait dengan fungsi dan peran individu di dalam masyarakat atau kelompok sosial tersebut (Alwisol, 2012). Dampak menopause terhadap fungsi peran wanita yakni tetap menjalani kegiatannya sebagai ibu. Identitas diri adalah kepekaan individu terhadap dirinya yang dihasilkan dari pengamatan dan penilaian dirinya dengan menyadari bahwa dirinya itu memiliki perbedaan dengan individu lain. Hasil penelitian (Sulisetyawati, 2017), dampak menopause terhadap identitas diri wanita yang mengalami menopause yakni semakin yakin bahwa sekarang saya sudah tua, jadi mesti ada perubahan dalam diri saya, (termasuk dalam berpenampilan), semakin sabar dalam

menghadapi masalah, semakin nikmat dalam hubungannya dengan Allah SWT (tidak ada gangguan lagi)

Konsep diri adalah bagian yang mencakup sikap maupun pengalaman yang ada kaitannya dengan tubuh, termasuk pandangan tentang dirinya adanya perubahan fisik, dayatahan tubuh, dan kapabilitas. Konsep diri mengalami perkembangan dalam beberapa tahun dengan seorang wanita menopause mengenai struktur dan mengenai fisik mereka, fungsi, kemampuan, dan keterbatasan mereka (Kundre & Hamel, 2019)

Konsep diri berperan penting dalam menentukan arah pikiran, pandangan dan keyakinannya karena konsep diri pada dasarnya mempengaruhi seseorang untuk berhubungan dengan orang lain. Konsep diri pada seseorang terganggu maka dapat menimbulkan kecemasan, Meskipun kecemasan pada ibu-ibu yang mengalami menopause telah banyak dilakukan, budaya pada masyarakat dapat menentukan mengenai citra diri yang dapat mempengaruhi sikap seseorang (Fahmi, 2017).

Dampak konsep diri yang rendah/ negatif yakni dapat mengakibatkan rasa tidak percaya diri, takut gagal sehingga tidak berani untuk mencoba hal yang baru dan menantang, menganggap diri paling kurang, pesimis, rendah diri, merasa diri tidak berguna, serta berbagai perasaan dan perilaku interior lainnya (Pariana, 2018). Menurut Burns konsep diri negatif merupakan evaluasi diri negatif, membenci diri, perasaan rendah diri, serta kurang menghargai dan menerima diri. Konsep diri negatif merupakan peserta didik yang menilai bahwa dirinya kurang dibandingkan orang lain maka peserta didik tersebut memiliki konsep diri rendah yang dapat dilihat melalui perilaku pada peserta didik tersebut. Peserta didik yang memiliki konsep diri negatif menganggap, menilai, dan merasakan dirinya sendiri buruk dibanding orang lain (Astuti, 2014)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Widiyaningsih & Diana (2020) konsep diri wanita menopause dalam kategori sedang, dimana wanita dengan konsep diri yang rendah

memiliki toleransi stress yang kurang baik. Senada pada penelitian Fahmi (2017) menemukan konsep diri ibu menopause sebagian besar dalam kategori sedang, dimana ibu memiliki konsep diri tinggi memiliki kecemasan rendah dan sebaliknya. Penelitian yang dilakukan oleh Novitasari & Fitrizah (2022) menyatakan jika konsep diri wanita menopause dalam kategori positif, dimana karena adanya keluarga yang memberikan dukungan, motivasi, dan memberikan materiil.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada Desa Sumur pada bulan September 2022, peneliti melakukan wawancara kepada 10 orang wanita yang mengalami menopause didapatkan data bahwa 4 orang ibu menyatakan konsep diri baik dimana pada citra tubuh didapatkan data ibu menerima perubahan bentuk tubuh, tidak ada penolakan dengan kondisi tubuh, pada harga diri menyatakan menerima kenyataan sebagai wanita yang sudah tua, pada ideal diri ibu menyatakan menerima kondisinya, pada fungsi perannya tetap mampu bekerja seperti biasanya dan merasa tetap semangat, pada identitas diri menyatakan sabar dalam menghadapi masalah yang ada.

Data lainnya didapatkan 6 ibu menyatakan konsep diri buruk dimana pada citra tubuh menyatakan lebih gemuk, selain itu adanya kulit keriput, pada harga diri merasa minder dengan ibu lainnya dan merasa tidak seperti dulu lagi, pada ideal diri ibu menyatakan belum bisa menerima kondisi jika sudah menopause, pada fungsi perannya merasa berkurang dalam melakukan aktivitasnya dan tidak ada semangat seperti dulu, pada identitas diri menyatakan cepat marah dan tidak sabaran.

Konsep diri pada wanita menopause setiap orang pasti berbeda, jika wanita dengan konsep diri yang baik tentunya akan membantu menjalani hidupnya dengan baik. Konsep diri positif seseorang akan mudah menerima dan berdamai dengan dirinya sendiri. Hal tersebut tentu berpengaruh ke perilaku seseorang. Uraian dari latar belakang ini menarik

peneliti untuk meneliti mengenai “gambaran konsep diri pada ibu menopause di Desa Sumur“

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas rumusan masalah pada penelitian ini yaitu bagaimana gambaran konsep diri pada ibu menopause di Desa Sumur.

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran konsep diri pada ibu dengan menopause di Desa Sumur

### 2. Tujuan Khusus

a. Mengetahui gambaran konsep diri dilihat dari citra tubuh pada masa menopause di Desa Sumur

b. Mengetahui gambaran konsep diri dilihat dari Identitas diri pada masa menopause di Desa Sumur

c. Mengetahui gambaran konsep diri dilihat dari Ideal diri pada masa menopause di Desa Sumur

d. Mengetahui gambaran konsep diri dilihat dari peran diri pada masa menopause di Desa Sumur

e. Mengetahui gambaran konsep diri dilihat dari harga diri pada masa menopause di Desa Sumur

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Bagi responden

Meningkatkan suatu rasa percaya diri bagi lansia yang mengalami masa menopause bahwasanya menopause sendiri adalah kondisi yang wajar dialami oleh wanita pada umur 45-55 Tahun bahkan lebih dari 50 tahun.

2. Bagi pelayanan kesehatan

Memberikan data dan gambaran mengenai konsep diri pada ibu menopause

3. Bagi peneliti selanjutnya

Memberikan gambaran dan informasi mengenai konsep diri pada ibu menopause