

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan pada dasarnya merupakan suatu proses perubahan yang berkesinambungan atau serangkaian perkembangan yang berkesinambungan dari lahir sampai mati. Jadi perkembangan akan dialami oleh setiap individu. Setiap perkembangan mengandung pengertian adanya suatu proses menuju pada suatu kemasakan dan kematangan yang meliputi aspek jasmaniah, rohaniah dan sosialnya. Bila seorang individu telah mencapai periode kemasakan, baik aspek fisik, psikis maupun sosial, yang umumnya dapat dicapai pada usia remaja sampai dewasa, maka periode berikutnya adalah tahap kematapan dan untuk selanjutnya adalah periode penurunan (Sofia, 2001).

Menjadi tua adalah suatu proses yang merupakan bagian dari kehidupan seseorang, dan sudah terjadi sejak konsepsi dalam kandungan yang berlangsung terus sepanjang kehidupan. Usia lanjut mengandung pengertian adanya perubahan yang progresif pada organisme yang telah mencapai kemasakan, perubahan ini bersifat umum dan *irreversible* (tidak dapat kembali) (Sofia, 2001). Sudah merupakan hukum alam, bahwa dalam kehidupannya manusia tidak dapat melepaskan diri dari peristiwa-peristiwa kehidupan yang menekan atau yang dikenal dengan *stressor-crises*. Krisis yang dialami manusia secara garis besar, dibedakan menjadi *macro stressor* dan krisis perkembangan (*development crises*). *Macro stressor* adalah peristiwa-peristiwa “besar dan berat”, yang dialami

seseorang dan berdampak sangat menekan, seperti kematian orang yang dicintai, mengalami bencana alam, kehilangan pekerjaan dan lain sebagainya. Krisis perkembangan adalah peristiwa “menekan” yang pada dasarnya akan dialami oleh semua manusia, sebagai resiko dari perkembangan manusia, seperti krisis identitas pada remaja, menstruasi, pensiun dan menopause pada wanita yang mana semuanya itu akan menimbulkan efek kecemasan pada setiap individu (sofia, 2001).

Ketika seseorang memasuki masa menopause, fisik mengalami ketidaknyamanan seperti rasa kaku dan linu yang dapat terjadi secara tiba-tiba di sekujur tubuh, misalnya pada kepala, leher dan dada bagian atas. Kadang-kadang rasa kaku ini dapat diikuti dengan rasa panas atau dingin, pening, kelelahan, jengkel, resah, cepat marah, dan berdebar-debar (Hurlock, 1992). Beberapa keluhan fisik yang merupakan tanda dan gejala dari menopause yaitu: Ketidakteraturan siklus haid, gejalak rasa panas, kekeringan vagina, perubahan kulit, keringat di malam hari, sulit tidur, perubahan pada mulut, kerapuhan pada tulang, badan menjadi gemuk, dan penyakit. Secara psikologis beberapa gejala psikologis yang menonjol ketika menopause adalah mudah tersinggung, sukar tidur, tertekan, gugup, kesepian, tidak sabar, tegang (*tension*), cemas dan depresi. Ada juga lansia yang kehilangan harga diri karena menurunnya daya tarik fisik dan seksual, mereka merasa tidak dibutuhkan oleh suami dan anak-anak mereka, serta merasa kehilangan femininitas karena fungsi reproduksi yang hilang. Beberapa keluhan psikologis yang merupakan gejala menopause yaitu: ingatan menurun, kecemasan, mudah tersinggung, stres, dan depr(Hurlock, 1992).