

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Menjadi tua adalah suatu proses yang merupakan bagian dari kehidupan seseorang dan sudah terjadi sejak konsepsi dalam kandungan yang berlangsung terus sepanjang kehidupan. Karena kehidupan pada dasarnya merupakan proses perubahan yang berkesinambungan dari lahir sampai mati. Setiap orang akan mengalami suatu perkembangan dimana adanya suatu proses menuju pada suatu kemasakan dan kematangan yang meliputi aspek jasmaniah, rohaniah dan sosialnya. Jika individu telah mencapai periode kemasakan baik aspek fisik, psikis, maupun social yang umumnya dapat di capai pada usia remaja sampai dewasa, maka periode berikutnya adalah tahap kemantapan dan untuk selanjutnya adalah periode penurunan. Perubahan-perubahan yang terjadi pada setiap fase kehidupan manusia menjadikan manusia tersebut lebih menyadari keberadaannya ditengah-tengah masyarakat (Sofia, 2001).

Salah satu masalah yang banyak dikhawatirkan wanita terutama yang menjelang masa menopause adalah tentang konsep dirinya terhadap tingkat stress yang dirasakannya. Tidak ada seorang pun yang dapat mengetahui dengan pasti menentukan kapan menopause datang. Kebanyakan wanita akan mengalaminya pada usia 50 tahun, tapi tidak tertutup kemungkinan jika terjadi lebih cepat atau lebih lambat. Proses menopause ini akan memakan waktu antara 3-5 tahun sampai dinyatakan lengkap ketika seorang wanita telah berhenti haid selama 12 bulan. Banyak wanita yang tidak menyadari dirinya menopause karena tidak memiliki

informasi yang cukup jelas tentang menopause. Wanita menopause akan mengalami beberapa gejala yang cukup mengganggu, seperti sakit ketika berhubungan seks, depresi, jantung berdebar-debar, sakit kepala, pegal-pegal, pelupa, serta terancam osteoporosis, jantung koroner, stroke, dan kanker usus besar.

Akhirnya untuk menghilangkan gangguan tersebut, mereka mengobatinya secara simtomatis. Artinya mereka minum obat pusing karena merasa pusing, minum obat rematik karena seluruh badan terasa pegal dan minum obat tidur karena susah tidur. Padahal segala keluhan itu muncul karena tubuh sudah tidak memproduksi hormon *estrogen* lagi. Dimana ada 2 jenis *estrogen* dari luar tubuh yang bisa dievaluasi calon pengguna manfaat dan kerugiannya, yaitu hormon estrogen yang berasal dari tumbuhan (*fitoestrogen*) dan hormon yang dibuat oleh pabrik.

Dalam menghadapi masa menopause pada umumnya wanita mengalami stress, seperti yang dikemukakan dalam symposium internasional tentang stress dan penyakit yang disponsori oleh badan kesehatan dunia (WHO) dan Universitas Uppsala di Stockholm, tahun 1972 menyebutkan bahwa stress merupakan suatu tanggapan organisme yang lazim terhadap setiap tuntutan biologis maupun psikologis yang muncul (dalam Maulidinafsi, 1997).

Menopause akan menyebabkan stress, dimana stress yang terjadi memicu semakin banyak produk hormon sehingga hormon tidak seimbang. Semakin besarnya ketidakseimbangan hormon yang terjadi membawa wanita semakin stress. Namun perlu diperhatikan bahwa stress yang dialami wanita menopause tidak hanya memberikan dampak negatif tapi juga dampak positif. Semua ini tergantung dari bagaimana individu memandang dan mengendalikannya. Apabila menopause