

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia hidup ini mengalami tiga pertumbuhan yakni pertumbuhan fisik, mental dan emosional. Pertumbuhan mental dan fisik saat ini mendapat perhatian besar. Suatu bukti yang nyata bahwa dengan anjuran pemerintah tentang mengolahragakan masyarakat berarti pertumbuhan fisik bangsa Indonesia mendapat perhatian serius. Begitu juga pertumbuhan mental, tampaknya pemerintahan pun tak tinggal diam dan ini suatu bukti bahwa pertumbuhan mental, fisik, emosi kini sangat diperhatikan.

Kartono (1992) menyatakan menopause adalah terhentinya menstruasi secara defenitif dengan terjadinya suatu periode klimakterium. Periode ini disebut masa transisi atau peralihan dimana vitalitas manusia semakin berkurang yang dimulai dengan peristiwa menopause. Menopause terjadi karena ovarium tidak lagi menghasilkan hormon estrogen, yakni hormon yang membuat wanita mengalami suatu perubahan kanak-kanak ke remaja dan menjadi dewasa.

Gejala-gejala yang di timbulkan dari menopause menurut Mochtar (1985) antara lain menstruasi tidak lancar dan akhirnya berhenti sama sekali. Kulit mengering dan berkeriput, rambut jadi kering, liang senggama mengecil dan payudara menjadi lembek. Sedangkan menurut Kartono (1992) kondisi psikis wanita yang memasuki atau menjalani periode menopause tersebut sangat

terganggu, seperti murung, suasana hati depresif, cepat tersinggung, merasa pusing-pusing, lemah badan, gelisah, cemas dan sulit tidur

Selanjutnya Reitz (1993) menerangkan gejala menopause yang sering di bicarakan adalah adanya arus panas (ketidakseimbangan vasomotor), berkeringat pada waktu malam, gelisah, mudah tersinggung, ketegangan dan kecemasan. Sedangkan gejala yang kedua adalah kenaikan berat badan.

Perubahan-perubahan yang dirasakan oleh wanita yang menghadapi menopause ini menuntut wanita tersebut harus memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi dalam dirinya. Namun tidak semua wanita yang menghadapi menopause memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi dalam dirinya apabila ia tidak mampu menyesuaikan dirinya dengan perubahan tersebut maka akan timbul kecemasan dalam dirinya. Oleh karena itu sangatlah penting bagi wanita yang menghadapi menopause untuk memiliki pemahaman akan menopause beserta akibat-akibat yang ditimbulkannya.

Pemahaman akan menopause berbeda bagi setiap wanita. Kesadaran akan berkurangnya kemampuan diri oleh sebab bertambahnya usia ini, menyebabkan banyak wanita yang tidak sanggup menerima kenyataan. Oleh sebab itu banyak wanita yang merasakan cemas bila memasuki masa menopause.

Kecemasan seperti yang dinyatakan oleh Prawirohusodo (dalam Ayu, 1991) merupakan pengalaman emosi yang tidak menyenangkan, bersifat menggelisahkan dan menegangkan berhubungan dengan suatu ancaman bahaya yang tidak diketahui oleh individu. Perasaan ini disertai dengan komponen-