

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam perkembangannya wanita tidak mungkin lepas dari menopause, karena menopause merupakan peristiwa yang pasti akan dialami oleh setiap wanita dan tidak bisa ditolak. Hal ini dinyatakan oleh Sutanto (2005) bahwa menopause sebagai proses alami dalam penuaan, yaitu ketika wanita tidak mendapatkan haid lagi selama satu tahun.

Sastrawinata (2007) menyatakan bahwa menopause adalah haid terakhir, atau saat terjadinya haid terakhir. Diagnosis menopause dibuat setelah terdapat amenorea sekurang-kurangnya satu tahun. Berhentinya haid dapat didahului oleh siklus haid yang lebih panjang, dengan perdarahan yang berkurang. Usia terjadinya menopause sangat bervariasi, dipengaruhi oleh keturunan, kesehatan umum dan pola hidup. Penelitian Agoestina, (1982) di Bandung (dalam Wignyosastro dkk, 1994) menunjukkan bahwa 50% perempuan Indonesia telah mengalami menopause pada usia 48 tahun.

Masa menopause umumnya terjadi pada usia 40 tahun, dan jika tidak diantisipasi dari awal dapat mengundang berbagai penyakit, seperti keropos tulang (osteoporosis). Namun, perkembangan akhir-akhir ini, menopause tidak hanya terjadi pada perempuan berusia 40 tahun, tetapi perempuan berusia 35 tahun juga bisa mengalami menopause, atau dikenal dengan menopause dini. Ada beberapa

hal yang bisa memacu terjadinya menopause dini, antara lain penyakit atau gangguan hormonal, sehingga estrogen tidak bisa diproduksi lagi. Ada pula karena penyakit tertentu indung telurnya harus diangkat. Begitu indung telur diangkat, perempuan akan kekurangan estrogen karena yang memproduksi estrogen adalah indung telur.

Wanita yang mengalami menopause akan memunculkan perubahan-perubahan fisik yang menyebabkan permasalahan psikologis. Perubahan fisik tersebut antara lain hambatan fungsi ingatan, mudah marah, cemas, dan mudah tersinggung (Siswono, 2004).

Sebagian besar wanita menganggap bahwa menopause adalah suatu yang mengkhawatirkan dan menakutkan, meskipun hal tersebut merupakan hal yang alami. Kartono (2006), mengemukakan bahwa perubahan – perubahan psikis yang terjadi pada masa menopause akan menimbulkan sikap yang berbeda – beda antara lain yaitu adanya suatu krisis yang dimanifestasikan dalam simtom – simtom psikologis seperti: depresi, mudah tersinggung, dan mudah menjadi marah, dan diliputi banyak kecemasan.

Nevid (2005) menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Darajat (dalam Lilis, 2004) mengatakan bahwa kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur yang terjadi ketika seseorang mengalami tekanan perasaan (frustrasi) dan pertentangan batin (konflik).

Pada wanita yang mengalami menopause sering muncul kecemasan dikarenakan berhentinya siklus menstruasi yang dirasakan sebagai hilangnya sifat

inti kewanitaannya karena sudah tidak dapat melahirkan anak lagi. Blackburn dan Davidson (dalam Safaria, 2009) mengemukakan bahwa, reaksi kecemasan dapat mempengaruhi suasana hati, pikiran, motivasi, perilaku dan gerakan biologis.

Reitz (1993) berpendapat bahwa apabila gejala – gejala yang dialami menjelang menopause dihadapi dengan tenang, akan dapat mengatasi gejolak dalam hidupnya, perkawinan, pekerjaan, penyakit, dan situasi cemas. Pada masa menjelang menopause seorang wanita dituntut untuk menghadapi realita baru yang akan tiba. Tidak jarang pada masa menjelang menopause ini disertai rasa cemas dalam upaya beradaptasi dengan keadaan yang ada. Chester (dalam Reitz, 1993) mengatakan bahwa lebih banyak wanita yang mempunyai perasaan cemas ketika kesempatannya memang sudah terbatas dalam hal seksual, emosional dan pertumbuhan intelektual semakin merosot.

Menurut Kartono (2006) hampir semua wanita merasakan kecemasan dalam menghadapi menopause, hal ini dikarenakan ingin mengingkari dan memprotes proses biologis yang mengarah pada ketuaan, terlampau melebihi – lebihkan keadaan dirinya dan menganggap dramatis proses ketuaan, kemunduran jasmani dirasakan sebagai kemungkinan mendekati kematian dan tidak ada gunanya lagi untuk terus hidup, merasa hidup tidak punya harapan dan pribadinya dilupakan orang.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti terhadap sepuluh orang wanita yang berusia 45 – 55 tahun di Desa Tanjung Anom Kecamatan Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara, salah seorang wanita yang diwawancarai sudah mengalami gejala-gejala menopause seperti siklus menstruasi yang tidak teratur,

darah menstruasi yang sangat banyak atau bahkan sangat sedikit, kesemutan pada kaki dan tangan, dan juga mudah letih. Delapan wanita diantaranya mengaku mengalami kecemasan dan belum siap menerima keadaan ketika akan menghadapi menopause. Mereka jadi sulit tidur karena memikirkan diri mereka tidak cantik lagi, gelisah karena takut menjadi gendut, tidak siap untuk menjadi tua, takut tidak dapat melayani suami lagi ketika menopause tiba dan khawatir suami tidak akan tertarik lagi kepada mereka karena sudah menopause.

Kecemasan dalam menghadapi menopause ini merupakan suatu fenomena yang dapat terjadi pada setiap diri wanita. Masalahnya adalah bagaimana wanita tersebut mengelola rasa cemas sehingga tidak menimbulkan suatu akibat yang lebih parah bagi dirinya sendiri. Seorang wanita akan mengalami rasa cemas ketika tidak dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan yang dialaminya. Namun ketika seorang wanita sudah dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan yang dialami, maka kecemasan tersebut menjadi berkurang. Penyesuaian diri ini erat kaitannya dengan penerimaan diri. Dengan adanya penerimaan diri terhadap perubahan – perubahan pada wanita menjelang menopause terutama perubahan fisik, berarti wanita tersebut sudah dapat menghargai keadaan dirinya terhadap masa penuaan.

Hal ini sesuai dengan pendapat Kuntjoro (2002) yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang berpengaruh pada munculnya kecemasan wanita dalam menghadapi menopause adalah penerimaan diri. Perubahan-perubahan yang terjadi baik secara fisik, psikis, maupun seksual akan menyebabkan wanita yang sedang menghadapi menopause merasa khawatir dan cemas. Oleh karena itu,

diperlukan kemauan untuk menerima perubahan diri secara realistis sehingga memunculkan penilaian yang positif terhadap diri, menerima dan menyukai bagian tubuh yang dimiliki agar dapat terhindar dari rasa cemas.

Sheerer (dalam Hartini dan Mchdan, 2012) menyatakan bahwa penerimaan diri adalah sikap dalam menilai diri dan keadaannya secara objektif, menerima kelebihan dan kelemahannya. Menerima diri berarti telah menyadari, memahami, dan menerima apa adanya dengan disertai keinginan dan kemampuan untuk selalu mengembangkan diri sehingga dapat menjalani hidup dengan baik dan penuh tanggung jawab.

Jersild (dalam Meilinda, 2013) mengemukakan bahwa penerimaan diri adalah kesediaan untuk menerima dirinya yang mencakup keadaan fisik, psikologik, sosial, dan pencapaian dirinya, baik kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki. Menurut (Diputra, 2006), pengakuan penerimaan dan penyesuaian diri terhadap keadaan tua ini biasa menimbulkan berbagai masalah pada wanita. Munculnya perubahan – perubahan yang terjadi karena menopause menuntut individu untuk tetap berpikir positif. Sudah menjadi kodrat alam bahwa bertambahnya usia seseorang akan menimbulkan berbagai perubahan mental dan dapat mengganggu kestabilan emosi (Purwanto, 2007). Sikap penerimaan diri terjadi bila seseorang mampu menghadapi kenyataan daripada hanya menyerah pada pengunduran diri atau tidak ada harapan (Ross, 2003).

Hjelle dan Ziegler (1981) menyatakan bahwa individu dengan penerimaan diri memiliki toleransi terhadap frustrasi atau kejadian – kejadian yang menjengkelkan, dan toleransi terhadap kelemahan – kelemahan dirinya tanpa

harus menjadi sedih atau marah. Individu ini dapat menerima dirinya sebagai seorang manusia yang memiliki kelebihan dan kelemahan. Jadi, individu yang mampu menerima dirinya adalah individu yang dapat menerima kekurangan dirinya sebagaimana dirinya mampu menerima kelebihannya.

Kemampuan untuk hidup dengan segala kelebihan dan kekurangan diri ini tidak berarti bahwa individu tersebut akan menerima begitu saja keadaannya, karena individu ini tetap berusaha untuk terus mengembangkan diri. Individu dengan penerimaan diri akan mengetahui segala kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, dan mampu mengelolanya. Proses biologis dasar; seperti kehamilan, menstruasi, dan proses menua; adalah bagian dari perkembangan yang dapat diterima dengan perasaan bahagia.

Dari latar belakang permasalahan di atas menjadikan peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi menopause. Penelitian ini dilakukan di Desa Tanjung Anom Kec. Pancur Batu Deli Serdang.

B. Identifikasi Masalah

Pada masa menopause terjadi perubahan-perubahan fisik yang menyebabkan permasalahan psikologis. Perubahan fisik tersebut antara lain, tekanan darah meningkat, jantung berdebar-debar, sulit tidur, mudah pusing. perubahan – perubahan psikis yang terjadi pada masa menopause akan menimbulkan sikap yang berbeda – beda antara lain yaitu adanya suatu krisis yang dimanifestasikan dalam simptom – simptom psikologis seperti: depresi, mudah tersinggung, dan mudah menjadi marah, dan diliputi banyak kecemasan.

Sebagai wanita harus siap dengan perubahan tersebut. Tetapi sebagian besar wanita menganggap bahwa menopause adalah suatu yang mengkhawatirkan dan menakutkan, meskipun hal tersebut merupakan hal yang alami. Hal ini menyebabkan terjadinya kecemasan.

Kecemasan dalam menghadapi menopause ini merupakan suatu fenomena yang dapat terjadi pada setiap diri wanita, masalahnya adalah bagaimana wanita tersebut mengelola rasa cemas sehingga tidak menimbulkan suatu akibat yang lebih parah bagi dirinya sendiri. Seorang wanita akan mengalami rasa cemas ketika tidak dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan yang dialaminya. Namun ketika seorang wanita sudah dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan yang dialami, maka kecemasan tersebut menjadi berkurang. Penyesuaian diri ini erat kaitannya dengan penerimaan diri, dengan adanya penerimaan diri terhadap perubahan – perubahan, membuat wanita mampu berfikir positif sehingga wanita tersebut sudah dapat menghargai keadaan dirinya terhadap masa penuaan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah : Apakah terdapat hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi menopause.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan dalam

menghadapi menopause pada ibu – ibu rumah tangga di Desa Tanjung Anom Kec. Pancur Batu Deli Serdang.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan dalam bidang psikologi perkembangan, terutama mengenai penerimaan diri hubungannya dengan kecemasan menghadapi menopause pada wanita.

2. Manfaat Praktis

Bagi Wanita Menopause Dapat memberikan informasi tentang kecemasan yang dialami dalam menghadapi menopause serta penerimaan diri sehingga diharapkan dapat membantu dalam meningkatkan penerimaan diri serta menurunkan kecemasan yang dialami dalam menghadapi menopause