BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seorang wanita normal akan mengalami beberapa fase dalam kehidupan, yaitu termasuk fase produktif dan non produktif. Masa produktif umumnya dimulai sejak wanita berusia 15-40 tahun dan masih mengalami menstruasi kemudian akan mengalami puncak kesuburan pada usia 24 tahun. Setelah memasuki usia 35 tahun, produktivitas wanita mulai berkurang karena produksi sel telur mulai menurun dan sel indung telur wanita mulai sedikit dalam memproduksi hormone estrogen (Wardiani, 2018). Pada usia 40 wanita mulai memasuki sebuah masa yaitu masa *klimakterium* (Pieter & Lubis,2010).

Klimakterium merupakan masa peralihan dalam kehidupan wanita dari usia produktif hingga non-produktif, yang kemunculannya ditandai dengan berhentinya masa haid. Dalam masa klimakterium terdapat tiga fase yang dilalui wanita, yaitu fase premenopause, menopause, dan pascamenopause. Dari ketiga fase tersebut, terdapat salah satu fase awal yang sangat dirasakan oleh wanita, yaitu fase premenopause (Mulyani, 2013).

Premenopause merupakan suatu masa peralihan dari masa subur menuju masa tidak subur atau tidak adanya pembuahan, yaitu 4-5 tahun sebelum mengalami menopause (Mulyani, 2013). Masa tersebut biasanya dialami wanita pada usia 40-49 tahun serta diikuti dengan munculnya berbagai gejala (Runiari, 2015). Adapun gejala yang muncul pada fase premenopause dapat berupa gejala fisik dan psikis. Dari segi fisik, wanita premenopause biasanya akan mengalami perubahan seperti ketidakteraturan siklus menstruasi, terjadi gejolak rasa panas (*hot flushes*), kekeringan pada vagina (*dryness vaginal*), terjadinya perubahan pada kulit dimana kulit menjadi lebih tipis dan berkeriput, keringat dimalam hari (*night sweat*), mudah lelah (*fatique*), penurunan libido (penurunan keinginan seksual), rasa sakit saat berhubungan seksual (*drypareunia*), sulit menahan BAK (*incontinence urinaria*), dan insomnia. Kemudian dari segi psikologis, wanita

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

premenopause akan mengalami gejala seperti kecemasan, mudah tersinggung, stress hingga depresi (Sulistyawati & Proverawati, 2010).

Diperkirakan pada tahun 2025, di Indonesia akan terdapat 60 juta perempuan memasuki masa premenopause. Pada tahun 2016 lalu, di Indonesia perempuan yang memasuki masa premenopause telah mencapai 14 juta atau 7,4% dari total populasi yang ada dan jumlah penduduk perempuan tiap tahunnya meningkat (Dinkes RI, 2016). Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa wanita yang memasuki fase premenopause banyak mengalami kecemasan. Hasil penelitian Departemen Epidemiologi dan Psikiatri, University of Pittburg, O'hara menunjukkan 48,9% mengalami stress (tidak siap) di awal perimenopause, 20% premenopause, dan 30,2% pada postmenopause. Di negara berkembang seperti Indonesia, angka kecemasan (*anxietas*) semakin meningkat pada setiap tahunnya, yaitu berkisar antara 2-5% dari populasi atau berkisar 7-16% dari jumlah penderita gangguan jiwa (Aris & Rinaldi, 2015). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wardiani (2018) menunjukkan bahwa wanita premenopause mengalami kecemasan dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak (39,5%), tingkat kecemasan sedang (32,6%), tingkat kecemasan berat (18,6%), tingkat kecemasan berat sekali (4,7%), dan tidak ada kecemasan (4,7%).

Kecemasan merupakan kondisi emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merupakan pengalaman samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu (Annisa & Ifdil, 2016). Mereka merasakan cemas dalam menghadapi situasi yang sebelumnya belum pernah dialaminya, seperti cemas akan menjadi jelek ketika sudah menopause, cemas ,menjadi tua karena keriputnya semakin banyak sehingga membuat dirinya kehilangan daya tarik, hingga takut nanti dirinya akan ditinggal oleh pasangannya (Aris & Rinaldi, 2015). Tingkat kecemasan tertinggi berada pada awal dan akhir masa premenopause (Joyce, 2013). Apabila kecemasan tidak diatasi maka akan menimbulkan dampak pada kualitas tidur, ketenangan dan ketentraman wanita premenopause (Putridan Listiowati, 2015). Adapun salah satu faktor yang

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

mempengaruhi kecemasan pada masa premenopause yaitu, penerimaan diri (Aprilia, 2007).

Penerimaan diri merupakan suatusikap dalam menilai diri dan keadaanya secara positif, menerima kelebihan dan kelemahan yang dimiliki. Seseorang dikatakan dapat menerima dirinya apabila seseorang itu memilki keyakinan akan kemampuannya untuk menghadapi kehidupan, mengganggap bahwa dirinya berharga dan sederajat dengan orang lain, mampu bertanggungjawab terhadap perilakunya, mampu menerima pujian secara objektif dan tidak menyalahkan diri sendiri (Johson, 1993). Seseorang dapat dikatakan penerimaan dirinya baik apabila memiliki gambaran positif tentang dirinya, dapat mengatur dan bertoleransi dalam keadaan emosi,dapat berinteraksi dengan orang lain, mampu berfikir realistis dan mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi(Hjelle dan Zieglar, 1992).

Beberapa wanita dapat menerima masa premenopause dengan positif dan negatif. Penerimaan yang positif itu sendiri yaitu, sesorang dapat menerima perubahan dalam dirinya dan menggagap kondisi tersebut sebagai siklus kehidupan serta tidak terlalu cemas akan perubahan-perubahan tersebut. Sedangkan penerimaan diri negatif ditunjukkan dengan adanya rasa khawatir akan berakhirnya masa reproduksi yang ditandai dengan perubahan fisik seperti berkurangnya cairan vagina yang dapat menyebabkan berkurangnya kepuasan dalam hubungan seksual (Hamidah & Putri, 2012). Penerimaan diri dapat dibagi menjadi 3 kategori, yaitu penerimaan diri rendah, sedang dan tinggi. Dari hasil penelitian yang dilakukan Arisdan Renaldi (2015) penerimaan diri wanita premenopause berada pada kategori sedang sebanyak 17,33% dan kategori tinggi yaitu sebanyak 82,67%.

Dari beberapa kasus penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa masih banyak wanita premenopuase yang mengalami kecemasan. Kecemasan yang dirasakan muali dari ringan hingga berat. Adapun salah satu factor yang mempengaruhi kecemasan adalah penerimaan diri. Untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan maka perlu adanya pemahaman diri (*self*

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

*understanding),*prepektif diri (*self perspective*), dan konsep diri yang stabil (*stable self concept*) secara positif.

Dari studi pendahuluan yang dilakukan didusun Karang Tengah, Nogotirto, Gamping, Sleman yaitu dengan cara mewawancarai 10 wanita yang berusia 40-49 tahun dengan cara *door to door*, didapatkan hasil bahwa 6 orang premenopause mengatakan merasakan kecemasan seperti merasa khawatir dengan perubahan fisik yang mulai terjadi, merasa kurang percaya diri lagi dan merasa bahwa mereka sudah tidak menarik lagi. Selain itu terdapat juga gejala fisik yang terjadi seperti berkeringat berlebih pada malam hari, konsentrasi mulai menurun dan siklus haid yang sudah tidak teratur. Dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa beberapa wanita didusun Karang Tengah merasakan kecemasan pada usia premenopause, untuk itu peneliti ingin meneliti lebih lanjut adakah hubungan antara penerimaan diri dengan tingkat kecemasan pada wanita premenopause diDusun Karang Tengah tersebut sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasannya.

PEPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah penulis uraikan dapat disusun rumusan masalah penelitian, yaitu "Bagaimanakah hubungan penerimaan diri dengan tingkat kecemasan wanita premenopause di Dusun Karangtengah, Gamping, Sleman?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Diketahuinya hubungan penerimaan diri dengan tingkat kecemasan wanita premenopause di Dusun Karangtengah, Gamping, Sleman.

2. Tujuan Khusus

   a. Diketahuinya tingkat kecemasan wanita premenopause di dusun Karangtengah.

b. Diketahuinya gambaran penerimaan diri wanita dalam menghadapi masa premenopause.

c. Diketahuinya keeratan hubungan penerimaan diri dengan tingkat kecemasan wanita premenopause.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Penelitian ini diharapkan mampu memberikan tambahan informasi tentang hubungan penerimaan diri dengan tingkat kecemasan wanita premenopause di Dusun Karangtengah.

2. Manfaat Praktik

   a. Bagi Wanita

      Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pengetahuan bagi para wanita, terutama perlunya penerimaan diri yang positif dalam menghadapi perubahan yang terjadi agar menurunkan tingkat kecemasan serta mencegah terjadinya depresi dalam menghadapi masa premenopause.

   b. Bagi Keluarga

      Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan informasi bagi keluarga mengenai hubungan penerimaan diri dengan tingkat kecemasan wanita premenopause, serta dapat memberikan memberikan dukungan terhadap anggota keluarga yang memasuki masa premenopause dan dapat menerima ketika mereka sudah menopause.

   c. Bagi Petugas Kesehatan

      Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan informasi bagi petugas kesehatan puskesmas maupun dinas kesehatan.

   d. Bagi Peneliti

      Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang metedologi penelitian beserta aplikasinya dalam penelitian sehingga dapat diterapkan ketika sudah terjun di dunia kerja.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA