

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses penuaan pada seseorang merupakan fenomena alamiah sebagai akibat bertambahnya umur. Hal tersebut dikarenakan adanya proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri. Proses ini menyebabkan penurunan pertahanan tubuh terhadap infeksi dan kemampuan memperbaiki kerusakan jaringan (Aprilia, 2007).

Proses penuaan merupakan suatu keadaan yang wajar yang bersifat universal namun bila tidak diantisipasi dengan baik akan menimbulkan berbagai masalah. Proses penuaan pada perempuan berlangsung lebih cepat dari pada proses penuaan yang dialami oleh pria, karena adanya beban proses reproduksi dalam kehidupannya (Ghani, 2009). Secara garis besar periode kehidupan wanita melalui beberapa tahap diantaranya pra konsepsi, konsepsi, pra kelahiran, pra pubertas, pubertas, reproduksi, menopause/klimakterium, pasca menopause dan senium/lansia (Manuaba, 2009). Satu hal yang paling terlihat dan pasti terjadi pada wanita pada masa penuaan adalah terjadinya menopause atau berhentinya menstruasi (Ghani, 2009).

Pre menopause merupakan proses alami yang dialami oleh setiap wanita. *Pre menopause* adalah proses sebelum terjadinya perdarahan surut (*withdrawal bleeding*) fisiologik yang terakhir dalam seumur hidup wanita, yang menunjukkan akan berakhirnya kemampuan bereproduksi. Dengan kata lain *pre (sebelum) meno (menstruasi) pause (berhenti)* adalah sebelum masa berhentinya haid atau menstruasi (Ghani, 2009).

Proses *pre menopause* pada wanita akan mengakibatkan osteoporosis dan gangguan kadar lemak, dapat berlanjut ke gangguan fungsi jantung dan pembuluh darah (Manuaba, 2009).

Sindroma *pre menopause* dan *menopause* dialami oleh banyak perempuan hampir di seluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia. Gejala yang paling banyak dilaporkan adalah 40% merasakan *hot flashes*, 38% mengalami sulit tidur, 37% merasa cepat lelah dalam bekerja, 35% sering lupa, 33% mudah tersinggung, 26% mengalami nyeri pada sendi dan 21% merasa sakit kepala yang berlebihan (Irawati, 2007).

Berdasarkan jumlah penduduk dan derajat kesehatan masyarakat Indonesia, jumlah penduduk di Indonesia mencapai 203,46 juta orang dengan 101,81 juta penduduk wanita, sekitar 25% atau sekitar 15,5 juta jiwa dari penduduk wanita Indonesia akan mencapai usia *menopause* atau pada masa *pre menopause*. Jumlah tersebut meningkat menjadi 11% pada tahun 2005. Pada tahun 2008 sekitar 5.320.000 wanita memasuki usia *menopause*. Tahun 2020 diperkirakan jumlah wanita yang hidup dalam usia *menopause* adalah 30,3 juta orang atau 11,5 % dari total penduduk. Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) termasuk salah satu dari tujuh provinsi di Indonesia yang berpenduduk perempuan berusia 45–50 tahun sebesar 12, 48 % (Aprilia & Puspitasari, 2007).

Perubahan yang banyak terjadi pada saat *pre menopause* adalah perubahan fisik, mulai dari rambut yang mengalami kerontokan, mata mengalami penurunan ketajaman penglihatan, kulit terlihat lebih kering dan sampai ke organ-organ fisik lainnya. Target organ fisik seperti masalah di payudara terlihat lebih kendur dan vagina mengalami kekeringan, serta muncul rasa panas yang menjalar di tubuh (*hot flashes*). Peristiwa ini mempunyai dampak dalam kehidupan wanita terutama bagi wanita yang banyak aktif seperti

berkurangnya rasa percaya diri, sehingga dapat dirasakan sebagai suatu gangguan (Ghani, 2009).

Menurut Proverawati (2010), 75% wanita yang akan mengalami *menopause* akan merasakan berbagai masalah perubahan fisik seperti mengalami kerontokan rambut, penurunan ketajaman penglihatan, kulit tampak kering atau gangguan psikologi seperti mengalami kecemasan, sedangkan sekitar 25% lainnya tidak mempermasalahakan. *Menopause* menyebabkan wanita menjadi cemas, murung, dan menarik diri dari lingkungan sosial (Irawati, 2007).

Tidak hanya perubahan fisik yang terjadi pada masa *pre menopause*, perubahan-perubahan psikis pun muncul pada saat ini. Perubahan psikis tersebut seperti penurunan daya ingat dan mudah tersinggung, depresi dan kecemasan (Proverawati, 2010). Masalah-masalah yang timbul dari perubahan psikis ini menimbulkan rasa cemas pada kebanyakan wanita (Baziad, 2003). Kecemasan yang dialami oleh wanita dilihat dari adanya kenyataan bahwa terdapat banyak mitos tentang *menopause* (Suliswati, 2005).

Kecemasan yang dialami oleh wanita ini dapat mengakibatkan gangguan psikomatik, seperti cepat marah, merasa khawatir terus-menerus, merasa tidak percaya diri, depresi hingga menangis, bahkan ada yang tidak mau bertemu orang lain. Gangguan psikomatik tersebut tidak akan sembuh karena masalah ini disebabkan oleh adanya gangguan pada sistem hormon (Manuaba, 2009).

Kecemasan adalah perasaan individu dan pengalaman subjektif, yang tidak dapat diamati secara langsung, dan perasaan tanpa objek yang spesifik yang dipacu oleh ketidaktahuan. Hal tersebut disebabkan karena adanya perubahan hormon pada wanita *pre menopause*. Kecemasan terjadi karena adanya rasa takut akan mengalami perubahan pada dirinya baik secara fisik maupun psikologi (Suliswati, 2005).

Pada wanita yang akan mengalami masa *menopause* biasanya mengalami gangguan gambaran diri sehingga dapat menyebabkan rasa takut dan cemas yang berlebih karena akan mengalami perubahan fisik maupun psikis pada dirinya (Kusumajaya, 2007). Gambaran diri adalah bagian dari konsep diri yang mencakup sikap dan pengalaman yang berkaitan dengan tubuh, termasuk pandangan tentang maskulinitas dan feminitas, kegagalan fisik, daya tahan, dan kapabilitas. Gambaran diri dapat berubah dalam beberapa jam, hari, minggu dan bulan bergantung pada stimulasi eksternal padatubuh dan perubahan actual dalam penampilan, struktur atau fungsi (Kusumajaya, 2007).

Dengan bertambahnya usia, aktivitas tubuh juga berkurang pada wanita. Hal ini menyebabkan gerak tubuh berkurang, sehingga lemak banyak tersimpan. Berdasarkan kutipan (Kasdu, 2008), ditemukan bahwa setiap kurun waktu 10 tahun berat badan akan bertambah. Hal ini karena adanya penurunan kadar estrogen dan gangguan pertukaran zat dasar lemak. Keadaan seperti ini yang membuat gambaran diri menjadi tidak baik pada wanita pada masa *pre menopause*.

Sikap, nilai, kultural dan sosial juga mempengaruhi gambaran diri. Muda, cantik, dan utuh adalah hal-hal yang ditekankan dalam masyarakat Amerika. Dalam kultur timur karena orang dengan usia tua akan dihormati. Kultur barat (terutama di Amerika Serikat) telah dibiasakan untuk takut dan ketakutan terhadap proses penuaan yang normal. *Menopause* dalam kultur yang lain dipandang sebagai waktu dimana wanita mencapai kekuasaan dan kebijaksanaan. Akhir-akhir ini dalam kultur barat, *menopause* adalah waktu di mana seorang wanita kurang disenangi secara seksual oleh pasangannya (Potter & Perry, 2005).

Hasil studi pendahuluan dilakukan oleh peneliti pada tanggal 20 Februari 2015 menunjukkan bahwa jumlah ibu *pre menopause* yang

berusia 40-50 tahun di Dusun Pancuran Terong Dlingo Bantul Yogyakarta mencapai 120 orang dan minimal terakhir berpendidikan SD. Diketahui juga bahwa belum terdapat program kesehatan yang terkait dengan penyuluhan menghadapi *menopause*. Program kesehatan yang ada masih terbatas pada pemeriksaan kehamilan, pertolongan persalinan dan pelayanan KB. Hasil wawancara terhadap 10 ibu *pre menopause*, sebanyak 7 ibu *pre menopause* mengatakan mulai merawat dirinya karena takut akan mengalami perubahan pada penampilanya sebelum menghadapi *menopause*. Mereka juga beranggapan *menopause* akan cepat mengalami perubahan fisik. Hal tersebut menunjukkan adanya kecemasan yang ditimbulkan oleh adanya stressor.

Berdasarkan informasi yang didapatkan dari 7 responden yang mengatakan mulai merawat dirinya dan ada 2 responden mengalami kecemasan terhadap perubahan-perubahan yang menyertai *pre menopause* karena mulai ada tumbuh uban dan menstruasi yang mulai tidak teratur, maka peneliti ingin menggali lebih dalam seberapa besar pandangan terhadap dirinya mengenai gambaran diri dan tingkat kecemasan pada ibu *pre menopause* serta ingin mengetahui hubungan antara keduanya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti berniat mengetahui serta mengkaji lebih jauh dengan cara melakukan penelitian di mana hasil laporannya disusun ke dalam karya tulis ilmiah yang berjudul "Hubungan Gambaran Diri dengan Tingkat Kecemasan pada Ibu *Pre Menopause* di Dusun Pancuran Terong Dlingo Bantul Yogyakarta pada tahun 2015".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti merumuskan permasalahan yaitu: adakah hubungan antara gambaran diri dengan

tingkat kecemasan pada ibu *pre menopause* di Dusun Pancuran Terong Dlingo Bantul Yogyakarta pada tahun 2015?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara gambaran diri dengan tingkat kecemasan pada ibu *pre menopause* di Dusun Pancuran Terong Dlingo Bantul Yogyakarta Tahun 2015.

2. Tujuan Khusus

- a) Diketahui gambaran diri pada ibu *pre menopause* di Dusun Pancuran Terong Dlingo Bantul Yogyakarta tahun 2015.
- b) Diketahui tingkat kecemasan pada ibu *pre menopause* di Dusun Pancuran Terong Dlingo Bantul Yogyakarta tahun 2015.
- c) Diketahui tingkat keeratan antara kedua variabel yang bersekala ordinal yaitu gambaran diri dan tingkat kecemasan pada ibu *pre menopause*.

D. Manfaat

1. Manfaat teoritis

Memberikan tambahan informasi kepada dunia tentang ilmu pengetahuan secara umumnya dan bidang ilmu kesehatan pada khususnya tentang gambaran diri dan kecemasan pada ibu *pre menopause*.

2. Manfaat praktis

a) Bagi masyarakat khususnya ibu *pre menopause*

Dapat menambahkan informasi ibu *pre menopause* di Dusun Pancuran Terong Dlingo Bantul Yogyakarta tentang *menopause* agar dalam menghadapi *menopause* tidak mengalami kecemasan.

b) Bagi institusi pendidikan Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Dalam memberikan sumbangan ilmu pengetahuan, khususnya mahasiswa keperawatan mengenai gambaran diri pada ibu *pre menopause*.

- c) Bagi institusi kesehatan Puskesmas atau Rumah Sakit setempat
Dapat menjadi masukan dan sebagai acuan dalam merencanakan program penyuluhan pada ibu *pre menopause* seperti pemberian informasi tentang perubahan-perubahan atau gejala-gejala pada masa menjelang *menopause*.
- d) Bagi Peneliti
Memperoleh pengalaman yang baru, berharga dan sebagai langkah awal untuk belajar melakukan penelitian dalam pelayanan kesehatan.

E. Keaslian penelitian

1. Marga (2007), dengan judul "Hubungan gambaran diri dengan tingkat kecemasan ibu masa *menopause* di Kelurahan Lhok Keutapang Tapaktuan Medan Sumatra Utara". Penelitian ini adalah penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Subjek penelitian ini adalah ibu-ibu di Kelurahan Lhok Keutapang Tapaktuan yang berusia 50-60 tahun. Analisis data menggunakan analisis deskripsi. Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan antara gambaran diri dengan tingkat kecemasan. Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu: waktu, tempat dan jumlah sampel yang berbeda kemudian jenis penelitian menggunakan survey analitik dengan pendekatan *cross sectional* dan analisis data yang digunakan adalah *Spearman rank*.
2. Musharyanti (2004), dengan judul "Tingkat pengetahuan tentang *menopause* serta tanda dan gejala *menopause* yang dialami ibu-ibu di Kelurahan Karangwaru Kecamatan Talangrejo Yogyakarta". Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Subjek penelitian ini adalah ibu-ibu di

Kelurahan Karangwaru yang berusia 41- 55 tahun. Analisis data menggunakan analisis deskripsi. Hasil penelitian ini adalah terdapat gambaran tingkat pengetahuan tentang *menopause* yang berbeda berdasarkan karakteristik responden yang diteliti. Tanda dan gejala *menopause* seperti menstruasi tidak lancar, berkeringat tidak ada hentinya, gelisah, cemas dan mudah lelah yang dialami oleh ibu- ibu di Kelurahan Karangwaru menggambarkan distribusi yang berbeda antara ibu-ibu yang sudah dan yang belum *menopause*. Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu: variabel, waktu, tempat dan jumlah sampel yang berbeda kemudian jenis penelitian menggunakan survey analitik dengan pendekatan *cross sectional* dan analisis data yang digunakan adalah *Spearman rank*.

3. Pulungasih (2006), dengan judul "Tingkat pengetahuan tentang *menopause* dan dukungan sosial suami saat istri menghadapi *menopause* di dusun Gading Lumbung Bantul". Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif non eksperimental dengan pendekatan *cross sectional*. Subjek penelitian adalah suami yang istrinya berusia 41- 55 tahun. Hasil penelitian adalah tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang *menopause* dengan dukungan sosial suami saat istri menghadapi *menopause*. Pengetahuan suami tentang *menopause* sebagian besar masuk kategori kurang, sedangkan dukungan sosial suami termasuk kategori tinggi. Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu: variable, judul, waktu, tempat, subjek penelitian dan jumlah sampel yang berbeda kemudian jenis penelitian menggunakan survey analitik dengan pendekatan *Cross Sectional* dan analisis data yang digunakan adalah *Spearman Rank*.