

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menopause adalah tahap dalam kehidupan wanita ketika menstruasi berhenti, dengan demikian tahun-tahun melahirkan anak pun terhenti. Memang benar bahwa risiko dari beberapa masalah kesehatan meningkat setelah menopause (Suryoprajogo, 2015). Proses perubahan kearah menopause itu sendiri sudah mulai sejak wanita berusia 40 tahun. Masa ini dikenal sebagai masa pramenopause. Masa ini timbul ditandai dengan siklus menstruasi menjadi tidak teratur, pendarahan menstruasi memanjang, jumlah darah menstruasi menjadi lebih banyak, dan adanya rasa nyeri saat (Mulyani, 2013).

Tanda dan gejala pramenopause sering dihubungkan karena adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak pernah dialami (Proverawati, 2010). Menurut Mulyani (2013), banyak wanita yang menganggap bahwa menopause merupakan suatu hal yang menakutkan. Hal ini mungkin berasal dari suatu pemikiran bahwa dirinya akan menjadi tua, tidak sehat, dan tidak cantik lagi yang berpengaruh terhadap citra tubuhnya. Citra tubuh meliputi penampilan fisik, perasaan mengenai kemampuan fisik/tubuh dan pengalaman tentang kesehatan fisik. Menurut Gunawan & Anwar (2012), salah satu gangguan yang dialami perempuan, khususnya perempuan ketika masa pramenopause adalah gangguan *body image*. Pada masa ini sangat kompleks bagi perempuan karena akan mengalami perubahan kesehatan fisik maupun masalah-masalah yang timbul dari fisik ini menimbulkan rasa cemas pada kebanyakan wanita yang akan mempengaruhi kesehatan psikologisnya.

Menurut penelitian tahun 2007 yang dilakukan oleh Robertson di Menopause Clinic Australia, dari 300 pasien usia menopause terdapat 31,1% pasien mengalami depresi dan kecemasan (Cristiani, 2000). Selain itu penelitian menunjukkan bahwa 10% hingga 15% perempuan menopause di Indonesia merasakan kegelisaan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa 75% wanita yang mengalami menopause merasakan menopause sebagai masalah atau gangguan, sedangkan 25% lainnya tidak mempermasalahkannya (Puspitasari, 2007 :35).

Berdasarkan penelitian Larasati (2009), aspek psikologi ibu menopause yang sering dialami yakni, ibu menjadi mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi, perasaan tidak dihargai, kurang puas dan merasa tidak menarik. Penelitian serupa dilakukan oleh Obada & Wycisk (2015) dengan judul “*The body self and the frequency, intensity and acceptance of menopausal symptoms*” yang ingin mengeksplorasi hubungan antara berbagai aspek dari *body self*, dan frekuensinya, intensitas dan penerimaan gejala menopause, didapatkan bahwa dari aspek citra tubuh yang termasuk dalam penelitian tersebut bahwa evaluasi penampilan dikaitkan dengan frekuensi kemunculan gejala vasomotor dan psikologis pada wanita selama menopause.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Februari terhadap wanita usia 40-50 tahun sebanyak 6 dari 10 orang diantaranya mengatakan bahwa ia merasa tidak khawatir mengenai perubahan fisik yang akan terjadi saat menopause seperti kulit keriput, kenaikan berat badan, rambut memutih, dan penurunan ketajaman penglihatan., mereka mengatakan bahwa itu karena sudah tua, sedangkan 4 orang lainnya merasakan kekhawatiran akan perubahan yang terjadi seperti perubahan kulit, berat badan, rambut, dll. Kemudian dari hasil wawancara

seluruh wanita pramenopause ini mengatakan lebih khawatir akan penyakit-penyakit yang menyerang karena sudah tidak haid lagi.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Julita (2013), pada wanita pramenopause berjumlah 45 orang, dengan rata-rata usia berkisar 40 - 45 tahun dengan judul “Pengaruh Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik Terhadap kesiapan mental wanita Pramenopause Menghadapi Menopause di Desa Tibang Kecamatan Syiah Kuala Banda Aceh” didapatkan bahwa ada pengaruh pengakuan terhadap kesiapan mental wanita pramenopause menghadapi menopause di Desa Tibang Kecamatan Syiah Kuala Banda Aceh. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji statistik chi-square dengan (nilai p-value = 0.000) yang berarti lebih besar dari α - value 0.05. Peneliti berasumsi bahwa pengakuan atau hal-hal yang dikeluhkan oleh ibu mempunyai pengaruh terhadap kesiapan mental wanita pramenopause dalam menghadapi masa menopause dimana saat umur sekitar 50 tahun mereka sudah merasa bahwa dirinya tidak berguna, tidak bisa membahagiakan suami, merasa dirinya tidak cantik lagi, dan banyak lagi hal lainnya.

Akibat psikologis yang muncul karena kenyataan akan datangnya penuaan. Diantaranya adanya sikap menolak para wanita sehingga mereka berusaha melindungi diri secara berlebihan, perasaan takut dan khawatir dengan datangnya masa tua, pemikiran yang negatif. Semua hal tersebut umumnya dialami oleh mereka yang tidak menerima dengan realistis penuaan atau menurunnya keadaan fisik hal tersebut berdampak pada kesiapan mental wanita tersebut. Ketidaksiapan wanita khususnya ketidaksiapan mental menghadapi menopause akan berdampak terhadap tingkah laku dan perasaan yang akan menurunkan kualitas hidupnya. Selain itu, wanita dalam masa menopause mengalami perubahan besar dalam

kehidupannya dan beradaptasi terhadap perubahan peran dalam keluarga maupun masyarakat, serta harus menghadapi perubahan tubuh dan harapannya dalam hidup (Safitri, 2009). Menurut Lestari (2010), kecemasan jika dibiarkan mengakibatkan gangguan psikomatik, seperti cepat marah, merasa khawatir terus-menerus, merasa tidak percaya diri, depresi ringan hingga depresi berat, gangguan tidur, nafsu makan terganggu, mudah terserang penyakit, bahkan ada yang tidak mau bertemu orang lain, yang tentunya hal ini akan mempengaruhi proses kualitas hidup dan proses sosialisasi wanita menopause (Lestari, 2010).

Oleh karena itu terdapat dukungan yang dapat dilakukan untuk mempersiapkan mental wanita pramenopause dalam menghadapi menopause yaitu dukungan informatif, dukungan emosional, dukungan penghargaan dan dukungan instrumental (Suryani, Widyasih, 2010). Salah satu dukungan yaitu dukungan informatif berisi informasi mengenai menopause, dukungan ini diberikan melalui penyuluhan dan pendidikan kesehatan dari petugas kesehatan atau puskesmas bagi wanita pramenopause yang akan mengalami menopause.

Berdasarkan hal ini saya ingin meneliti apakah ada hubungan citra tubuh dan kesiapan mental wanita pramenopause dalam menghadapi menopause. Sehingga diharapkan wanita pramenopause, memiliki pandangan citra tubuh yang positif dan kesiapan mental yang baik.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan citra tubuh dan kesiapan mental wanita pramenopause dalam menghadapi menopause ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan citra tubuh dan kesiapan mental wanita pramenopause dalam menghadapi menopause.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi citra tubuh pada wanita pramenopause dalam menghadapi menopause.
2. Mengidentifikasi kesiapan mental wanita pramenopause dalam menghadapi menopause.
3. Menganalisis hubungan citra tubuh dan kesiapan mental wanita pramenopause menghadapi dalam menopause.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan dalam pengembangan ilmu keperawatan maternitas mengenai citra tubuh dan kesiapan mental wanita pramenopause dalam menghadapi menopause.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Pelayanan Keperawatan

Hasil penelitian ini bermanfaat dalam memberikan masukan bagi perawat maternitas dalam menyusun program promosi kesehatan dan dalam memberikan asuhan keperawatan pada wanita pramenopause dalam menghadapi menopause.

2. Bagi Wanita Premenopause

Hasil penelitian ini bermanfaat dalam memberikan informasi mengenai citra tubuh dan kesiapan mental wanita premenopause dalam menghadapi menopause.

3. Bagi Keluarga

Hasil penelitian ini bermanfaat bagi keluarga dalam meningkatkan dukungannya terhadap wanita premenopause dalam menghadapi menopause.

4. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Hasil penelitian ini bermanfaat sebagai bahan acuan pembelajaran dan menambah pengetahuan dibidang keperawatan khususnya keperawatan maternitas.