

BAB I

PENDAHULUAN

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Dalam periode kehidupan seorang wanita, setelah melalui periode usia reproduktif, maka tidak lama kemudian mereka akan memasuki periode menopause. Menopause adalah suatu peristiwa alami yang dianggap sebagai suatu fenomena baru bagi wanita, karena pada masa ini mereka seperti dihadapkan pada sebuah kenyataan bahwa tubuhnya mulai mengalami perubahan-perubahan yang sebenarnya belum siap mereka hadapi.

Beberapa issue yang didengar oleh peneliti tentang wanita yang baru saja mengalami menopause mengungkapkan bahwa menopause membawa banyak perubahan yang tajam dalam sendi-sendi kehidupan mereka. Perubahan tubuh membuat wanita merasa tidak percaya diri, merasa dirinya sudah menjadi tua, tidak dibutuhkan lagi oleh anak-anaknya, tidak reproduktif lagi, tidak disayangi lagi oleh suaminya dan tidak menarik lagi dihadapan suami, akibatnya hubungan paling intim dalam perkawinan menjadi terganggu dan hal ini menjadi pemicu terjadinya ketidakharmonisan dalam keluarga. Karena itulah wanita yang menghadapi menopause seringkali menjadi cemas karena mereka beranggapan akan kehilangan sesuatu yang berharga dan bernilai bagi dirinya pada masa ini.

Perasaan cemas akibat menopause biasanya muncul pada saat seorang wanita memasuki usia madya karena menopause yang wajar biasanya terjadi pada seorang wanita yang berusia 45-55 tahun (Suparto, 1998: 294). Dalam bukunya,

Hurlock mengatakan (1999: 328) ketakutan para wanita yang memasuki usia madya disebabkan karena adanya perubahan secara fisik, dimana penyesuaian fisik yang paling sulit dilakukan pada usia madya yaitu adanya perubahan-perubahan pada kemampuan seksual mereka. Secara lebih kompleks Robertson (1988: 39) juga berpendapat bahwa pada masa menopause akan terjadi suatu perubahan baik fisik, psikis, sosial atau seksual yang biasanya dianggap sebagai *change of life*.

Banyaknya perubahan akibat menopause yang hampir meliputi seluruh aspek kehidupan wanita menyebabkan munculnya krisis dalam psikis pribadi yang bersangkutan, karena banyak juga penyesuaian yang harus dilakukan. Penyesuaian yang paling penting adalah penyesuaian peran dan perubahan pola hidup sehubungan dengan terjadinya perubahan fisik, dan penyesuaian tersebut tak jarang mempengaruhi keseimbangan psikologis seseorang (Sadli, 1987: 70) terutama jika individu tidak dapat mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya. Kuntjono juga menyatakan bahwa “menopause tidak hanya akan mempengaruhi wanita secara fisik tetapi juga secara psikologis” (Kuntjono, n.d., Menopause, para. 1). Bahkan suatu artikel lain memperjelas pendapat ini dengan mengatakan bahwa “salah satu perubahan emosi yang terjadi pada wanita menopause adalah kegelisahan atau kecemasan” (Info kesehatan, n.d., net jaringan informasi kesehatan terpadu, Wanita, para. 2). Berbagai perasaan muncul, seperti merasa tidak berguna lagi, sedih, merasa kehilangan, galau, letih, lekas lupa, tidak stabil, mudah cemburu dengan wanita yang lebih muda dan merasa tidak cantik lagi. Hal inilah yang kemudian menimbulkan tanda tanya dan akibatnya sebagian besar

wanita menganggap bahwa menopause adalah pengalaman yang mengerikan dan menakutkan untuk dihadapi.

Masalah seputar menopause nampaknya menjadi penting dan cukup menarik untuk dibahas. Banyak seminar dan ceramah dilakukan untuk mengulas masalah ini. Banyak buku, media cetak maupun media elektronik yang berusaha mengungkap rahasia dibalik keadaan menopause, mengingat pengaruhnya yang cukup besar dalam kehidupan seorang wanita, dimana menopause dapat mempengaruhi keseimbangan peran seorang wanita dalam rentang kehidupannya setelah masa reproduktif. Jika peran seorang wanita ini terganggu maka terganggu pula kehidupan lingkungannya, karena pada dasarnya wanita berusia madya memiliki peran ganda dalam berbagai bidang kehidupan yaitu sebagai figur sentral dalam keluarga, masyarakat dan profesi. Sementara itu agar dapat memperoleh kesuksesan dalam menggeluti berbagai profesinya, tentulah diperlukan kebugaran fisik yang dilandasi kebugaran mental dari para wanita usia madya ini, yang secara fisik akan mengalami perubahan-perubahan alami yang mencolok. Perubahan-perubahan jasmaniah tersebut diharapkan tidak terlalu mempengaruhi penampilan fisik serta tidak menimbulkan perubahan-perubahan kejiwaan yang bertendensi negatif. Dengan demikian wanita usia madya ini akan tetap mempunyai daya tarik yang besar sekaligus sukses dalam menjalankan peran gandanya dalam berbagai sendi kehidupan.

Untuk mencapai hal tersebut diperlukan informasi medis yang benar mengenai perubahan-perubahan fisiologis saat menghadapi menopause dari wanita usia madya sehingga dampak perubahan perilakunya tidak menonjol atau

merugikan diri sendiri, keluarga dan lingkungannya. Informasi ini dibutuhkan, sebab kecemasan yang muncul saat menghadapi menopause dapat dipengaruhi oleh persepsi seorang wanita tentang menopause itu sendiri yaitu bagaimana cara wanita tersebut memaknakan menopause, yang merupakan perubahan dalam hidupnya dan datangnya fase baru dalam kehidupannya.

Pada hakekatnya, pada saat seorang wanita mempersepsikan bahwa menopause adalah sesuatu yang mengancam, maka mereka akan mengupayakan jalan keluar dan dalam upaya tersebut, mereka tidak dapat terlepas dari perasaan-perasaan, pikiran-pikiran, ingatan-ingatan dan proses belajar yang dialami, sebab pada dasarnya manusia merupakan kesatuan subyek pengalaman dari macam-macam unsur dengan tahap yang berbeda-beda. Setiap unsur dan tahap ini walaupun berbeda, tidak dapat dipisahkan. Kesatuan ini dikoordinasikan oleh kegiatan mental dan rasio tertinggi yang diwarnai intelektualitas yang kemudian disebut sebagai pengetahuan (Watloly, 2001: 130). Menurut Leahy dan Bertens (dalam Watloly, 2001: 132), mengetahui merupakan kegiatan yang menuntun manusia berkomunikasi secara dinamis dengan eksistensi dan kodratnya.

Munculnya banyak seminar, ceramah dan buku yang membahas tentang menopause membuktikan bahwa pengetahuan tentang menopause sangat penting bagi seorang wanita yang akan menghadapi menopause untuk mengantisipasi keadaan-keadaan yang mungkin terjadi di masa-masa itu.

Maka nyatalah bahwa salah satu cara rasional yang dapat digunakan untuk menghadapi kecemasan pada wanita yang memasuki usia madya dalam menghadapi menopause adalah dengan mencari informasi yang cukup

tentang menopause sehingga mereka memiliki pengetahuan yang benar tentang menopause. Karena seharusnya dengan pengetahuan yang benar tentang menopause, para wanita yang akan menghadapi menopause tidak perlu mengalami kecemasan, karena menopause yang terjadi saat memasuki usia madya adalah kejadian normal dalam kehidupan setiap wanita (Info kesehatan, n.d., net jaringan informasi kesehatan terpadu. Wanita, para. 1).

Berdasarkan uraian di atas, terlihat pentingnya pengetahuan seorang wanita tentang menopause, sebagai salah satu faktor yang dapat mempengaruhi derajat kecemasan seorang wanita dalam menghadapi menopause itu sendiri.

1.2. Batasan Masalah

Banyak faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi menopause, antara lain: kepribadian, konsep diri, ketaatan beribadah, keharmonisan perkawinan, kultur/budaya, keadaan ekonomi keluarga, usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan pola pikir. Tetapi agar arah penelitian ini jelas maka masalah yang akan diteliti pada penelitian kali ini akan dibatasi; yaitu hanya meneliti kecemasan dalam menghadapi menopause yang dipengaruhi oleh pengetahuan individu tentang menopause itu sendiri.

Untuk mengetahui hubungan tersebut, penelitian yang dilakukan adalah penelitian korelasional, yaitu untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara pengetahuan tentang menopause dengan kecemasan menghadapi menopause. Sedangkan subyek yang akan diteliti pada penelitian ini adalah wanita yang memasuki usia madya dini, yaitu berusia 40-45 tahun yang tinggal di wilayah

kecamatan Metro Barat Lampung, belum menopause, bekerja, dengan tingkat pendidikan minimal SMU, masih terikat dalam perkawinan dan mempunyai anak.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah penelitian dan batasan masalah di atas, maka permasalahan pokok yang akan dikaji dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

“Apakah ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang menopause dengan kecemasan menghadapi menopause pada wanita yang memasuki usia madya dini? “.

1.4. Tujuan

Bertitik tolak pada rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang menopause dengan kecemasan menghadapi menopause pada wanita yang memasuki usia madya dini.

1.5. Manfaat Penelitian

Dari penelitian yang dilakukan, diharapkan akan diperoleh manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

- a. Dapat memberikan sumbangan teoritis bagi bidang-bidang psikologi klinis, psikologi kesehatan dan psikologi perkembangan, tentang sejauh mana

hubungan antara pengetahuan tentang menopause dengan kecemasan menghadapi menopause. Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan teori untuk menentukan tindakan yang dapat dilakukan berkaitan dengan peningkatan pengetahuan tentang menopause untuk memperkecil kecemasan dalam menghadapi menopause.

- b. Hasil dari penelitian ini hendaknya dapat menjadi referensi dan menjadi acuan bagi peneliti-peneliti selanjutnya terutama yang berkaitan dengan permasalahan tersebut.

2. Manfaat praktis

- a. Apabila ternyata ada hubungan, diharapkan seorang wanita yang tengah menghadapi masa akan datangnya menopause, dapat membekali diri dengan pengetahuan yang cukup tentang menopause sehingga diharapkan dengan pengetahuan yang cukup dan benar itu, seorang wanita tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi masa menopause.
- b. Dari hasil dari penelitian ini, diharapkan seorang wanita dapat menghilangkan persepsi negatifnya tentang menopause sehingga mereka dapat menikmati masa menopause itu dan bukan takut menghadapinya karena pengetahuannya yang benar tentang menopause.