

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Menopause merupakan masa berakhirnya menstruasi atau haid, dan sering dianggap menjadi momok dalam kehidupan wanita. Sebagian besar wanita mulai mengalami gejala menopause pada usai sekitar 40 tahun sampai 50 tahun. Pada umumnya mengalami gejala kurang dari 5 tahun dan sekitar 25% lebih dari 5 tahun (Rostiana, 2009).

Menopause merupakan proses alami yang dialami setiap wanita. Menopause adalah kejadian sesaat saja yaitu perdarahan haid terakhir. Namun bagi sebagian wanita, masa menopause merupakan saat yang paling menyedihkan dalam hidup. Ada banyak kekhawatiran yang menyelubungi pikiran wanita ketika memasuki fase ini. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa 75% wanita yang mengalami menopause merasakan menopause sebagai masalah atau gangguan, sedangkan 25% lainnya tidak mempermasalahkannya. Seorang wanita akan mengalami ketidakstabilan emosi seiring dengan kekhawatiran perubahan pada tubuh akibat berakhirnya masa haid. Seperti hormon tubuh yang dapat berubah maka suasana hati juga dapat berubah. Hal ini menunjukkan bahwa wanita sangat sensitif terhadap pengaruh emosional dan fluktuasi hormon. Pada suatu penelitian di Jakarta ditemukan hubungan antara penurunan kadar estrogen dengan perubahan *mood* yang terjadi pada masa perimenopause. Dikatakan bahwa ditemukan depresi sebanyak 37,9% pada perempuan perimenopause yang

mengalami penurunan kadar estrogen. Kadar estrogen yang rendah memiliki risiko untuk menjadi depresi 3,7 kali lebih besar dibandingkan dengan yang tidak mengalami penurunan estrogen. Wanita seperti ini tidak mendapat informasi yang benar tentang menopause sehingga yang dibayangkan hanya efek negatif yang dialami setelah memasuki masa menopause. Kestabilan emosi akan diperoleh kembali setelah mendapat informasi yang benar tentang menopause dan mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi pada masa menopause (Aprillia dan Puspitasari, 2010).

Menurut penelitian Robertson Clinic Australia, dari 300 pasien usia menopause terdapat 31,2% pasien mengalami depresi dan kecemasan (Christiani dkk, 2000).

Gejala-gejala saat menopause adalah perasaan menurunnya harga diri karena menurunnya daya tarik fisik dan seksual, mereka merasa tidak dibutuhkan oleh suami dan anak-anak mereka, serta merasa kehilangan feminitas karena fungsi reproduksi yang menurun (dalam Zainuddin, 2005). Dacey&Traves (2002) juga mengatakan bahwa seorang yang mengalami menopause sering sulit berkonsentrasi, sering lupa, kesepian, suasana hati tidak menentu dan sering merasa cemas.

Baziad (2007) menyatakan lebih kurang 70% perempuan pada masa peri dan pasca menopause mengalami keluhan vasomotoris yaitu rasa panas yang tiba-tiba muncul, depresi, dan keluhan psikis dan somatis lainnya. Lebih kurang 90% lainnya mengatakan mudah tersinggung, merasa takut, gelisah, dan cepat marah. Kasus yang terjadi dan hasil penelitian menunjukkan bahwa perubahan dimasa

menopause membutuhkan pemahaman lebih dalam agar perempuan bisa mudah menerima perubahan masa menopause. Menurut Dr. Supriyadi H. R, Sp. OG, ginekolog dari Rumah Sakit Sumber Waras Surakarta menuturkan bahwa biasanya yang mengalami gejala menopause tidak muncul pada orang desa, melainkan pada wanita perkotaan yang mempunyai beban pikiran lebih banyak.

Kasdu (2002) menyebutkan bahwa 50-60% wanita di Indonesia dapat melewati masa menopause dengan tenang, hampir tanpa tanda-tanda gangguan fisik maupun emosional dan sekitar 40% atau lebih dapat mengalami keadaan yang menyedihkan baik fisik maupun emosional. Demikian pula atas dasar studi pendahuluan melalui wawancara tanggal 10 Januari 2014 pada sebanyak 10 ibu (karyawan) koperasi “Sejahtera Bersama“ Surakarta yang hampir mengalami menopause, ditemukan 8 ibu mengalami kecemasan menghadapi menopause, indikasinya antara lain merasa kulitnya berkerut, merasa dirinya tidak cantik lagi dan *hot flushes* yang tiba-tiba membuat mereka merasa tidak nyaman. Dua orang ibu yang menganggap menopause tidak perlu dicemaskan karena ibu merasa menopause merupakan proses alami.

Berhentinya menstruasi secara menetap membawa konsekuensi kesehatan baik fisik maupun psikis yang dapat menjadi fatal bila tidak ditangani dengan serius. Fungsi reproduksi yang menurun menimbulkan dampak yaitu ketidaknyamanan dalam menjalani kehidupan. Bagi sebagian wanita, menopause menimbulkan rasa cemas dan risau. Hal ini akan menjadi tekanan dan semakin memberatkan apabila wanita tersebut selalu berpikiran negatif. Oleh karena itu, memasuki usia 40 sampai 50 tahun sering dijadikan momok yang menakutkan

bagi wanita. Kekhawatiran ini mungkin berawal dari pemikiran bahwa dirinya akan menjadi tidak sehat, tidak bugar dan tidak cantik. Kondisi tersebut memang tidak menyenangkan bagi wanita (Baziad,2002).

Ada beberapa faktor yang berhubungan dengan kecemasan wanita dalam menghadapi menopause antara lain pengetahuan, sikap, dukungan keluarga, karakteristik sosial budaya, kondisi ekonomi dan gaya hidup. Pada masa menopause wanita sangat membutuhkan dukungan dari orang lain, khususnya dukungan dari keluarganya, karena dengan dukungan dari keluarganya itu, seseorang yang menopause bisa memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Sehingga seorang wanita akan lebih siap dalam menghadapi segala perubahan-perubahan yang terjadi pada masa menopause tersebut. Adapun dukungan sosial yang dimaksud dalam penelitian ini adalah dukungan yang berasal dari keluarga yang bersumber dari suami, anak, ibu kandung dan mertua.

Rogers (Rohman dkk., 2000), menyebutnya sebagai *need of positif regard*, setiap manusia mempunyai kebutuhan akan kehangatan, penghargaan, dan cinta dari orang lain. Manusia sebagai makhluk sosial membutuhkan kehadiran orang lain karena tidak bisa memenuhi kebutuhan fisik dan psikologisnya sendiri. Demikian juga ketika menghadapi persoalan, individu cenderung akan mencari orang terdekat yang dipercaya untuk membantunya menemukan jalan keluar hingga individu tetap merasa berharga dan dicintai. Hubungan antar pribadi yang bersifat membantu dan menolong yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya disebut sebagai dukungan sosial

Dukungan sosial adalah transaksi antar pribadi yang melibatkan perhatian emosional, bantuan instrumental, pemberian informasi, dan adanya penilaian (House dalam Rohman, 2000). Dukungan sosial bisa berbentuk pemberian nasehat, kesempatan bercerita, ataupun kesediaan untuk diminta pertimbangan ketika menghadapi persoalan.

Beberapa penelitian mengenai pengaruh dukungan sosial. Hartanti (2002), hasil penelitiannya mengungkapkan bahwa dukungan sosial secara signifikan dapat digunakan sebagai penentu cara untuk keluar dari depresi sekaligus memprediksi depresi. Dukungan sosial dianggap menjembatani kepribadian dengan penyebab depresi. Penelitian Larasati (2012) menyatakan wanita menopause yang mempunyai kualitas hidup yang positif karena mendapat dukungan dari keluarga dan orang-orang terdekat subjek. Dengan begitu subjek merasa percaya diri bercerita tentang keluh-kesah antar sesama teman, perasaan kasih dan sayang keluarga tetap menyayangi dan menghormati seperti sebelumnya. Penelitian Indrawati (2008) menyatakan ada pengaruh positif dukungan sosial suami untuk menurunkan kecemasan pada wanita menopause.

Adanya dukungan sosial merupakan hal yang sangat penting bagi kesehatan dan kesejahteraan individu. Sarafino (2002) mengemukakan bahwa salah satu cara terbaik untuk menjalani kecemasan saat menopause adalah dengan berbagi dan membicarakannya dengan orang-orang disekelilingnya, karena dengan menceritakannya akan membuat orang tersebut lebih mudah dalam menerima menopause. Selain itu Kasdu (2002) juga mengatakan bahwa banyak wanita dapat memahami gejala-gejala menopause dan menjalaninya dengan

bantuan dan dukungan dari orang-orang disekitarnya, seperti teman dan keluarga, khususnya suami.

Diharapkan adanya peran dari keluarga berupa perhatian, pengertian, kesabaran, bimbingan dan semangat dari suami dan anak akan sangat membantu wanita menghadapi masa ini. Kenyataannya tidak semua wanita merasa cemas dengan datangnya menopause, karena mereka merasa bahwa itu adalah bagian dari siklus hidup yang harus dijalani tanpa rasa kecemasan yang terlalu besar. Sebagian wanita yang merasa cemas akan memasuki menopause justru kurang mendapatkan perhatian dari keluarganya. Suami yang sibuk bekerja, anak-anak yang sudah mulai dewasa dan mempunyai urusan sendiri inilah yang menyebabkan bahwa memasuki menopause mereka kurang mendapatkan dukungan dari keluarga.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik dan ingin mengetahui tentang sejauh mana dukungan keluarga yang dirasakan oleh wanita yang memasuki masa menopause. Penulis ingin mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan keluarga terhadap kecemasan menghadapi menopause. Oleh karena itu penulis ingin membuktikan secara empiris dengan mengambil judul penelitian: Hubungan Antara Persepsi terhadap Dukungan Sosial Keluarga dengan Kecemasan Menghadapi Menopause.

## **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Mengetahui hubungan antara persepsi terhadap dukungan sosial keluarga dengan kecemasan menghadapi menopause.
2. Mengetahui sumbangan efektif persepsi terhadap dukungan sosial keluarga terhadap kecemasan menghadapi menopause.
3. Mengetahui tingkat persepsi dukungan sosial keluarga dan tingkat kecemasan wanita menghadapi masa menopause.

## **C. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini antara lain

### **a. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan terhadap perkembangan ilmu psikologi khususnya psikologi perkembangan yang berkaitan dengan persepsi terhadap dukungan sosial keluarga dan kecemasan menghadapi menopause.

### **b. Manfaat Praktis**

#### **1. Bagi Wanita**

Diharapkan memberikan informasi mengenai hubungan antara persepsi terhadap dukungan sosial keluarga dengan kecemasan menghadapi menopause, sehingga wanita memasuki masa menopause dan dapat menjalaninya dengan baik dan dapat mengendalikan kecemasan dalam menghadapi menopause.

## 2. Bagi Keluarga

Diharapkan hasil penelitian ini menjadi informasi mengenai pentingnya dukungan sosial khususnya dukungan yang diberikan oleh keluarga yaitu suami dan anak-anak dalam mengatasi kecemasan menghadapi menopause.

## 3. Bagi Masyarakat

Agar dapat menambah wawasan masyarakat tentang hubungan dukungan keluarga terhadap kecemasan menghadapi menopause dan pentingnya suatu dukungan yang diberikan pada wanita menopause.

## 4. Bagi Peneliti lainnya

Bagi peneliti lain yang ingin mengadakan penelitian tentang hubungan antara persepsi terhadap dukungan keluarga dengan kecemasan menghadapi menopause, penelitian ini nantinya mampu menjadi salah satu sumber referensi dan memberikan sumbangan agar hasil nantinya lebih maksimal.